与田祐希
筒井あやめ（乃木坂46）
森 香澄・大久保桜子
佐藤勝利（timelesz）
FUMA、K（&TEAM）
中島健人
bis
［ビス］
WITH A GIRL OF MY HEART
2025 SPRING
850 YEN
今ここから変わる春
Spring mood
金村美玖（日向坂46）

bis

《本デジタル版をご利用の皆さまへ》

本デジタル版は、紙の雑誌とは以下の点が異なります。

■デジタル版は紙の雑誌と掲載内容が一部異なる場合がございます。

■デジタル版には付録は付きません。

■デジタル版からは応募できない懸賞などがございます。

以上をご案内いたします。
ご理解のうえ、本書をお楽しみください。

株式会社光文社
bis 編集部

2025 SPRING

bisweb.jp

@bis_web　bis Channel

spring mood

今ここから変わる春

金村美玖（日向坂46）

レギュラーモデルを務める、日向坂46 金村美玖が登場。
今号のテーマ「Playful」にちなみ、少し挑戦的なスタイリングと
新作コスメで作る春のメイクアップを３種類提案。
いつもひたむきな姿勢で周りを魅了する彼女のプレイフルさに迫る。

Photography_Ryuji Sue(See/Model), Miyuki Otake(Still)
Styling_Aya Ishida Hair & Makeup_Nozomi Kawashima(io)
Text & Edit_Megumi Shimbo

周りと自分自身を包む、大きなリボン

インパクトがあるリボンドレスを主役に、レースソックスとストラップシューズでモノトーンにまとめる。ドレス¥1,485,000／モモコ チヂマツ（サヴァンショールーム） ソックス¥5,500／オダカ（S＆T） シューズ¥86,900／レペット（ルック ブティック事業部）

スイートでロージィなピンクの ワントーンでまとめた大人顔

aの右下を上下まぶたに塗り、囲みアイ。**a**の左上を目尻３分の２に薄く足して抜け感を。**b**を頬の高めの位置から逆三角形に指でとんとんとのせ、より高いところに**c**をのせ立体感をプラス。**d**を２〜３度重ねて、ちゅるんとしたリップを作る。

a クチュール ミニ クラッチ〈コレクター〉No.125 ¥11,440※限定／イヴ・サンローラン・ボーテ **b** スキンフィニッシュ クリーム ブラッシュ ソニック¥4,950※限定／M·A·C **c** バイユア セラムフィット ボリューミング グロースティック 03¥2,090※3月13日発売／ハミィ **d** スーパーブースト リップグロス 09¥4,180※3月5日発売／メイクアップフォーエバー

フェミニンな心を刺激する
繊細なホワイトレース

ラッフル状の花のディテールが印象的な可憐なスカートは、フラットなローファーとリブソックスに合わせて、カジュアルに落とし込む。トップス￥10,990／インティミッシミ（インティミッシミ 渋谷文化村通り店） ビスチェ￥24,090／アモーメント ネックレス￥20,900／ジュスティーヌ クランケ（ザ・ウォール ショールーム） スカート￥99,000／シュシュ トング（ディムアットヌーン） ソックス￥1,210／靴下屋（タビオ） シューズ￥13,200／ル タロン（ル タロン 有楽町マルイ店）

ひときわ輝く
立体的なドレスの存在感

透明感のある素材が面白いパフスリーブドレスは、レイヤードして透け感を楽しんで。浮遊するようなシルエットが美しい。ワンピース¥57,200／オダカ（S＆T） 中に着たショートパンツ¥33,000／ディムアットヌーン × レン（ディムアットヌーン） シューズ¥11,550／ル デコレ（ル タロン 公式オンラインストア） その他／スタイリスト私物

儚げなアイシーカラーで作る
ツヤと煌めきのベール

aの下段左をアイホールにのせる。上段左を目頭に沿ってのせ、そのまま鼻根の横まで広げる。下段右を目尻のくぼみ部分にのせ、上段右を涙袋に入れる。上段中と下段中を混ぜ、下まぶたの目尻に入れる。**b**を頬骨に横長に入れ、**c**をそのひと回り大きく頬に重ねる。**d**を唇に薄くのせ、**e**をオーバーめに全体にオン。

a スナイデル アイデザイナー n 04¥6,600／スナイデル ビューティ　**b** YSL メイクミーブラッシュ パウダー 44¥8,360／イヴ・サンローラン・ボーテ　**c** アンリミテッド ルミマット セッティング ジェル イン パウダー スミレモーヴ¥11,000／シュウ ウエムラ　**d** グロッシー ルージュ 03¥3,300／ポール & ジョー ボーテ　**e** キスキス ビー グロウ パーリー 056¥4,950※限定／ゲラン

今回は2度目のカバーでしたね。

1度目はすごく緊張していました。今回は前回よりリラックスして撮影できました！　毎号bisさんの撮影では、いろんなテイストの服やメイク、やったことのないポージングもあるんです。レギュラーモデルも4年目になり、こういうのがいいかなって自分で考えられるようになってきました。

いつもbisを研究してきてくれていますよね。

どういうのがいいかなといろいろ調べます。だけど、調べたものをよりナチュラルにできるようになったかなっていうのは思います。

今号のテーマ「Playful」に沿って少し遊び心のあるスタイリングでしたが、気に入ったものはありましたか？

透けているパフスリーブのワンピースのルックです。フワフワの泡みたいな素材で可愛いです。メイクも春らしくて可愛かったです。

そのルックは、アイシーカラーのメイクアップですね。スタイリングに合わせて、春の新作メイクを3つ紹介しました。

たくさんの新作コスメが並んでいていろいろ試したくなっちゃいました。アイシーカラーは透け感があって可愛いです！　薄い水色とか大好きだから。

美玖さんはアイシーカラーが似合いますよね。

このメイクでは、ブルーのリップを重ねてつけたんですけど、すごく唇も透明感や抜け感みたいなものが出て新鮮でした。いつも結構濃い色を選ぶので、なかなか青いものを重ねるという発想がないので楽しかったです。ガラスみたいなキラキラ感がきれいでした。普段のアイドルメイクだとグロスをたっぷり塗ることはないので、可愛いなって思いました。

最近、美意識が上がっていると言っていましたね。

一時期は「全部メイクさんにお任せです」みたいな気持ちだったんですけど、四期はメイク好きな子が多くて若者なので(笑)、「流行っているコスメ、これがいいですよ！」とか、そういう情報交換会がよく行われているんです。今まではあんまりそういうのをしたことがなくて、なんか新鮮で、それに乗っかって詳しくなっています。最近だと清水理央から「muiceのスポットメンテパウダーがいいですよ」って聞きました。クマとかも消せるくらいのハイライトパウダーらしいです。

美玖さんがみんなにおすすめしたコスメはありますか？

「too cool for school」の涙袋のペンシルです。去年の秋ぐらいにひとりで韓国に行ったときに買いました。私が使ってる色は7番なんですが、涙袋じゃなくて目尻に入れるんです。私の顔は、下まぶたにアイシャドウを入れるのと入れないのとでは全然違うので、そこに使うアイシャドウとして使っています。肌なじみもいいし、シュッとのせたら完成なので簡単です(笑)。

強さと危うさが共存する
ハンサムなシルエット

コートにポケット付きベルトを合わせたアイコニックなスタイル。キトゥンヒールブーツがアクセント。コート¥137,500、シューズ¥101,200（ともに参考価格）／ともにガニー　トップス¥6,600／ヤエ（アンティローザ）　スカート¥78,100／ジュン ジー（コロネット）　ベルト¥48,400（セット価格）／アンセム エー（エンケル）

ピュアさと遊び心が交差する スペシャルなスタイリング

肩にかかるほどのビッグカラーが特徴的なデニムジャケットにラフィアのスカートを合わせたレイヤードスタイル。ジャケット￥42,900／ランバン オン ブルー　中に着たトップス￥29,700／カナコタムラ　スカート 参考商品／モモコ チヂマツ（サヴァンショールーム）　中に着たスカート￥29,700／オダカ（S&T）　中に着たレギンス￥17,050／ノー ドレス（ナインフォックス ショールーム）

ピーチコーラルでまとめたカジュアルなスプリングブリーズ

aをアイホールに薄く広げ、ベースに仕込む。**b**の左上をレイヤード。**b**の右上を下まぶた目尻から３分の２にのせ、**b**の右下でシャドウラインを描くように目尻から5㎜のばし、目幅を広げる。**c**を頬骨の下にチークブラシでのせる。**d**をラフに塗り完成。

a エレガンス シルキー リクイッド アイズ 02¥3,300／エレガンス コスメティックス　**b** ミネラルクラッシィシャドー ステディベージュ ¥4,620／エトヴォス　**c** チーク ポップ 14¥4,400／クリニーク　**d** リップ カラー 14¥8,250／トム フォード ビューティ

「Playful」は遊び心という意味ですが、遊び心を自分に感じることはありますか？

遊び心か……私には足りないと思います（笑）。でも基本アウトドア派なので、遊びに行くことは多いです。今日も、このあと大学の友達と展示を見にいこうと思ってて。だからなんかそういう展示系を見に行ったりとか、それで教養を深めることが好きです。

美玖さんはすごく忙しい中でも、どこかに行ったりしているイメージがあるのでプレイフルだなと思っています。

そうですね。なんか家にいるのも好きなんですけど、もうなるべく家にいないようにしています。家にいると、これをしていていいのかなって不安になってきちゃって（笑）。結構人と会ったり、旅行の計画を立てています。そういうことを楽しんでするタイプなのかなと思います。最近自炊を始めて、おうちの時間も充実させていますが、旅行にも行きたいですね。友達と卒業旅行に行きたいねって話しているんですが、全然予定が合わないので未定です。

なかなか難しいですよね。どこに行きたいなどイメージはありますか？

最近友達と話したのは、北海道か香川。いろいろな場所に行きましたけど、四国はどの県にも行ったことなくて。だからどこかの機会に絶対行きたいなって！　うどんを食べたいです！（笑）

周りの方で遊び心が溢れているな〜と思う人はいますか？

みーぱん（佐々木美玲）さんですかね！　ネガティブなことがあっても、それを逆に捉えて「それもありだよね、それも楽しいじゃん」みたいな感じで常にポジティブに変換してくださるような方なので、一緒にいてすごく楽しいです。なんか私は1個嫌なことがあると、ほかのこともどんどん嫌になってきてしまって、落ち込むって感じなんですけど、そういうことを楽しいって思えるような考え方が素敵だなって思います。

素敵ですね！　周りのいい雰囲気に影響されて前向きになれそうですね。

確かにそうかもしれないです。年齢を重ねて、後輩が増えて、先輩が卒業して。自分がどんどん年長のほうになると、シャキッとしなきゃみたいな感じでしっかりしてきたかもしれません。甘えられる人がいなくなってきてしまって、必然的にっていう感じですかね（笑）。

日向坂46もここ1年くらいで大きく変わりましたもんね。

もうびっくりすぎて、その変化に自分自身が追いつかなくて。ファンの方もそうだと思いますし、メンバー自身もそういう気持ちだったから。今は自分の中で噛み砕けている。前向きに考えられているかなって思います。

デビューから7年目ですが、変わったことや変わってないと思うことはありますか？

メンバーに「全然変わらないね」って言われるんです。ビジュアルもずっと髪型もこの長さなので。性格も変わったかって言われるとそうでもなくて……けど逞しくなったかな？　大学に行ってからよりアクティブになったと思います！　周りからいろんな影響を受けていますね。周りの子ががんばって制作とかしているのとか見て、写真を撮りにいく回数が増えたり……。アイドルのことで言うと、メンタルは少し！強くなったかな（笑）。変わってないことは、負けず嫌いです。そこはずっと変わってない。完璧にしたいって気持ちが強いから、1日に絶対メッセージを何通送るとか、インスタグラムを何個更新したいとか目標を立てて達成したいんです。昔からずっとそうやっていますね。

ブログでもおっしゃっていた〝勇往邁進〟そのものですね。

去年は〝真向勝負〟を掲げたんですが、今年は〝勇往邁進〟にしました！　これを胸にがんばろうって思って。この四字熟語は、目標に向かって進むとか、突き進んでいくという意味合いのものを調べていて見つけました。

お仕事に活かせることを新たに勉強したいと言っていましたが、候補はありますか？

いろんなジャンルに興味がありますが、演技も勉強したいなっていうのがあって。苦手意識が強いんですが、新しい刺激を受けてみたいっていう気持ちがあります。数回レッスンを受けたことがあるんですけど、定期的にやらないと身に入らないし、意識もどんどん離れちゃうから、自信をつけられたらいいなと思います。ダンスは今も習いにいったりしているんですけど、そこまでの回数を行けてないので、もうちょっと定期的に行ける方法を考えたいなっていう感じです。あとは、資格とか。何のとかは全然考えてないです。運転免許も取ってないのにって感じなんですけど……（笑）。でも免許は一生物だし、いつかのタイミングでは取りたいです。この春、大学卒業なので、時間が空いたところで何かしら勉強したいなっていうのはずっと考えています。

卒業おめでとうございます。大学生活はやりたいことをやり切りましたか？

精いっぱいがんばったと思います！　本当にあっという間でしたね、4年間早い。私、2年間ぐらいコロナの時期だったので、オンラインで学んでいて、あんまり友達も増えなくて、学校の施設もあんまりわからないという感じだったんですが、それでも行ってよかったなってすごく思います。授業の中でみんなの価値観みたいなことをディスカッションすることが結構あったんです。同い年の子達とそういう話ができる機会っていうのはなかなかないので、すごくいい影響を受けました。好きな音楽やカルチャーみたいなのを共有してくれるので、このラジオよかったとか、そういう友達ができたのはすごくうれしいです。みんなおしゃれでサブカルチャーが好きな子が多いので、同じくらいのテンション感で話せて。みんな日向坂46のことあんまり知らなかったから、接しやすかったし、旅行に行く話ができるくらいの友達もできて、恵まれているなと思います。

パターンの掛け合わせをエレガンスに落とし込む

透け感が美しい素材感のレイヤードスタイルは、チェックとオモダカのフラワープリント、フェティッシュなレースをミックス。ワンピース¥55,000、トップス¥36,300、ソックス¥5,500／すべてオダカ、パンツ¥26,400／バウム・ウンド・ヘルガーテン（ともにS&T）　スカート¥95,700／ユハン ワン（ビームス公式オンラインショップ）　ネックレス¥16,500／ココシュニック オンキッチュ（ココシュニック）　中に着たタンクトップ／スタイリスト私物

bis

Spring 2025

Contents

COVER
金村美玖（日向坂46）

Photography Ryuji Sue(See)
Styling Aya Ishida
Hair & Makeup Nozomi Kawashima(io)
Direction Megumi Shimbo

トップス¥10,990／インティミッシミ（インティミッシミ 渋谷文化村通り店） ビスチェ¥24,090／アモーメント ネックレス¥20,900／ジュスティーヌ クランケ（ザ・ウォール ショールーム）

増刊COVER
中島健人

Photography Wakaba Noda(TRON)
Styling Ai Suganuma(TRON)
Hair & Makeup Aya Murakami
Direction Megumi Shimbo

ニット¥71,500／シューブ（サカスPR） チェーンブレスレット¥16,500／ライオンハート（シアン PR） バングル¥77,000／スキャット 中に着たタンクトップ／スタイリスト私物

公式サイト
https://bisweb.jp/

公式アカウント
@bis_web
bis Channel

毎日更新中!

Editorial Design
Atsuko Furukawa, AURORA,
Fuyuko Manome, Hitomi Miura, ma-hgra,
Madoka Sato, Makiko Ushioda,
Michie Kikuchi (mim.d), Plan Sucre,
Saori Ogiwara (PASSAGE), Yukiko Fukuta

Girls' playground

どこまでも行ける、夢見るプレイフルウエア

女の子のハートは白いキャンバス。絵を描くように好きなものを自由に詰め込んで、自分だけのロマンチックでドリーミーな世界を創り出して。この春に纏いたい、乙女心を刺激するキーワードに身を包んで、どこまでも自由奔放に。

Photography_Mirei Kuno(SIGNO) Styling_Arisa Takeda Hair & Makeup_Rei Fukuoka(W) Model_Ayame Tsutsui(Nogizaka 46),Moe Kamikokuryo(ANGERME),Arisa Komiya,Nashiko Momotsuki Text & Edit_Miki Kuwamori Cooperation_AWABEES

ドリーミーなピンクで多幸感に満たされて

柔らかなムードを演出する淡いピンクをショート丈シャツでフレッシュに。シアーなトップスとレーススカートで可憐な表情も覗かせて。シャツ¥75,900／AVN（コロネット）トップス¥9,900／リリー ブラウン（リリー ブラウン ルミネエスト新宿店）スカート¥57,200／ブランカ（H30 ファッションビュロー） イヤリング¥3,520／リキュエム ソックス¥2,750／ぽこ・あ・ぽこ ミュール¥42,900／コーチ（コーチ・カスタマーサービス・ジャパン）

Soft Pastels

去年に引き続き注目を浴びているのがパステルカラー。今季は差し色使いの脇役ではなく、主役級に全身で楽しむのが正解。淡いカラーパレットでポジティブに華やいで。

爽やかなスカイブルーで無邪気に心躍らせて

右・小花の刺繍が愛らしいライトブルーのデニムに同色の薄手ニットを合わせてカジュアルな甘さを引き出して。ニット¥69,300／AVN（コロネット）　パンツ¥19,800／ガールズソサエティ　バンダナ¥2,970／ビームス ボーイ（ビームス ボーイ 原宿）　ブレスレット¥1,320／ぽこ・あ・ぽこ　ミュール¥13,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）　左・センシュアルなペールブルーコーデ。サテンスカートからチラ見せさせたショートパンツのロゴがポイントに。カーディガン¥11,000／ガールズソサエティ　キャミソール¥5,500／ジャストアヌーン（アンティローザ）　スカート¥17,760／ミーンデリ（ハナ）　ショートパンツ¥9,000／オムガールズ（エッセンス）　ソックス¥990／靴下屋（タビオ）　ブーツ¥12,100／ハンター（ハンタージャパン）

Hot pants

マイクロミニと同様にパンツもとびきり短くがムード。思いっきり脚を出して、春らしい開放感を演出。ブーツと合わせたり、透け感のあるボトムスのインナーとしても◎。

女性らしい強さがみなぎるモダンなバランスの妙

カジュアルな印象のコーデュロイ素材もホットパンツでシティ仕様に。ベルトの装飾がインパクトのあるビスチェと合わせてオリジナリティを発揮して。パンツ¥12,790、トップス¥8,360／ともにクランク（ハナ）　ビスチェ¥15,400／ブロド（レイ ビームス 新宿）　ブーツ¥12,100／ルデコレ（ル タロン 公式オンラインストア）

Animal motif

無防備な可愛さに心惹かれる、プレイフルなアニマルモチーフが活況。キャッチーなプリントからぬいぐるみのような立体感のあるチャームまでキュートな相棒を見つけて。

癒しをもたらすポップなうさぎにときめいて

コーデの引立て役になるプレイフルで愛らしいうさぎのモチーフがアクセントに。柔らかいもこもこのボアがキュートなブーツと合わせて、とことんアニマル気分に浸って。トップス¥20,900（参考価格）／ガニー　チャーム¥4,000／トゥ　スカート¥39,600／ディーゼル（ディーゼル ジャパン）　ブーツ¥39,325／シエンヌ

Capri pants

昨年から引き続き夢中なのが、クロップド丈で抜け感をアピールできるカプリパンツ。今季は美脚見えする細身シルエットで、シックなバランスに取り入れるのがリコメンド。

ミニマルなモノクロで モダンな'60sスタイルに

スキニーフィットなギンガムチェックのカプリパンツにミニマルなトップスをオン。ブリジット・バルドー風の幅広ヘッドバンドを合わせて、'60sスタイルをモダンに解釈。パンツ¥15,730／グロウニー（ヌビアン） トップス¥30,800／ユハン ワン（レイ ビームス 新宿） ヘアバンド¥770、リング（右手）¥2,970、同（左手人差し指）¥2,640、同（左手中指）¥1,980／すべてアネモネ（サンポークリエイト） バッグ¥58,300／アンテプリマ／ワイヤーバッグ（アンテプリマ ジャパン） ソックス¥990／靴下屋（タビオ） ミュール¥9,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）

顔まわりにインパクトをもたらすアイウエアが今シーズンのトレンドに浮上。ジュエリー感覚で纏えるデザインで個性を発揮して、アイウエアが主役のスタイルに挑戦してみて。

プレシャスな輝きを 目元に宿して

ファンタジックな輝きが目元をより強調。オーバルシェイプのレンズの上に並ぶ、ジュエリーストーンが幻想的なムードを醸し出す。自由な発想で周囲の視線を集めて。アイウエア¥65,400／ジェントルモンスター（エム） トップス¥18,700／ハニーミーハニー グローブ¥4,400／ぽこ・あ・ぽこ

Hybrid lingerie

センシュアルなムードを演出するランジェリースタイルが進化。今季は捻りを利かせたレイヤードテクで纏うと旬なバランスに。単なるセクシーとはひと味違う、プレイフルな着こなしに注目して。

センシュアルな抜け感をカジュアルに楽しむ

Tシャツの上にシアーなキャミソールを幾枚もレイヤリングしてデイリー仕様に。ウエスタンブーツで遊び心も加えて。レースキャミソール¥37,400／コーチ（コーチ・カスタマーサービス・ジャパン） シアーキャミソール¥34,100／ミヤオ、ブーツ¥20,900／レイ ビームス（ともにレイ ビームス 新宿） キャミワンピース¥22,000／キャンディ ストリッパー Tシャツ¥19,000／トゥ

Boston bag

おしゃれかつデイリー使いにぴったりな横長フォルムのボストンバッグに注目。深みのある色味やリュクスな素材を選んで、装いにさりげなくスタイリッシュさをプラスして。

可憐なのにパワフル モダンな小物でハッピーに

可愛らしいサイズ感のボストンバッグに、アイキャッチーなチャームで個性を上乗せ。サンダルブーツで装いをさらにブラッシュアップ。バッグ¥60,500、チャーム各¥3,300／すべてコーチトピア（コーチ・カスタマーサービス・ジャパン） サンダルブーツ¥13,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン） シャツ¥24,000／オムガールズ（エッセンス） スカート¥6,590／3.3フィールド トリップ（エーランド/アダストリア） ソックス¥2,090／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿）

ボーホームード漂う シアーなボリューム感

チュールやレースなどのエアリーな素材を生かした、ラッフルフリルがフェミニン。デニムと合わせてボーホーな雰囲気を漂わせて。ブラウス¥16,300／リリー ブラウン（リリー ブラウン ルミネエスト新宿店） パンツ¥57,200／ロク（ヌビアン） バッグ¥13,200／ヴィスク（S&T） リング¥67,100／エテ ビジュー シューズ¥10,780／ル タロン（ル タロン 有楽町マルイ店）

Ruffle frill

レディライクな着こなしが注目される今季。華やかで優美なムードのラッフルフリルがスタイリングの鍵に。チュールやレースなどの軽やかな素材を選べば、より可憐でフレッシュな魅力を添えられる。

Sandal boots

レースアップサンダルと掛け合わせたようなグラディエーター風のブーツで春の足元にインパクトを。シアーなカラーソックスと合わせて、軽やかでフェミニンな息吹を加えて。

Border × Stripe

定番柄のボーダー&ストライプがおしゃれに進化。ピンストライプから太ボーダーまで、ユニークなカラーやデザインで登場。全身に柄を大胆にちりばめてプレイフルに楽しんで。

パターンマジックでミックス&マッチに

右・太めのボーダーがチアフルなラガーシャツを主役に、ストライプのシャツ&パンツのレイヤリングでトラッド感漂う着こなしに。ラガーシャツ¥15,950／マルディメクルディ(マルディメクルディジャパン)　シャツ¥17,380／ゴスペル(ザ・ウォール ショールーム)　パンツ¥29,700／ブランカ(H30 ファッションビュロー)　メガネ¥42,900／ジェントルモンスター(エム)　ソックス¥1,760／ぽこ・あ・ぽこ　スニーカー¥16,500／アシックス(アトモス ピンク フラッグシップ 原宿店)　左・カジュアルな柄も淡い配色で、ソフト&フェミニンな印象に。ピンストライプの小物使いでガーリー感もプラス。ニット¥52,800、シュシュ¥5,500(ともに参考価格)／ともにガニー　ラップスカート¥10,550／ミーンデリ(ハナ)　スカート¥22,990／グロウニー(ヌビアン)　サンダル¥23,100／アグ®(デッカーズジャパン)

Vintage floral

春になると着たくなるのがフラワープリント。今季はどこか懐かしさを感じる、ノスタルジックでヴィンテージライクな花柄が気分。少女時代を彷彿させるミニワンピを纏って、軽快に春を謳歌して。

華やかに咲きこぼれるロマンチックなフラワー

右・まるで白昼夢のような、淡いグリーン×ピンクのフローラルワンピース。ビッグサイズの同柄のリボンバッグを合わせてとことんスウィートに。ワンピース、バッグ（ともに参考商品）、シューズ¥77,625／すべてサンディ・リアング（リディア）　ボディスーツ¥15,400／ハニーミーハニー
左・春の高揚感をそのまま写し取ったかのような、ブルーの小花柄が可憐。足元にも花を咲かせてガーリーな遊び心をプラス。ワンピース¥57,200／バウム・ウンド・ヘルガーテン（S&T）　チョーカー¥17,600／ヤンヤン（リディア）　ソックス¥2,090／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿）　ミュール¥57,200／ケイト・スペード ニューヨーク（ケイト・スペード）

White tank top

シンプルながら汎用性の高い白タンクが最注目。レイヤリングのベースとしてだけでなく、スタンドアローンのアイテムとしても活躍。サマ見えするタイトシルエットでレイドバックにキメて。

ベーシックなアイテムをマイクロミニで旬顔に

胸元のさりげない刺繍がポイント。白シャツの肩を落とす&マイクロプリーツミニと合わせて、大胆に肌見せするのが旬バランス。タンクトップ¥4,950／マルディメクルディ（マルディメクルディジャパン） シャツ¥13,530／ノットユアローズ（ハナ） スカート¥5,500／ガブガブ（アンティローザ） ベルト¥1,760／スピンズ バブーシュカ¥5,280／レイ ビームス（レイ ビームス 新宿） バッグ¥64,900／ディーゼル（ディーゼル ジャパン） シューズ¥24,750／ナイキ（アトモス ピンク フラッグシップ 原宿店）

Power sleeve

この春は柔らかくて力強い、クチュールライクなパワーショルダーから目が離せない。シューのようにふんわり膨らんだファンタジーなフォルムで愛らしさと鮮烈な印象を残して。

フェミニンムードを加速させる進化系パワースリーブ

ギャザリングで丸みをつけたボリューミーなスリーブがロマンチック。エアリーなコットンスカートと合わせてボーホーシックな風を吹かせて。トップス¥41,800／ラインヴァンド ラップスカート¥9,020／セットアップエックスイー（ハナ） スカート¥73,700／エレイン ハースビー（エンメ） シュシュ¥1,430／アネモネ（サンポークリエイト） バッグ¥82,500（参考価格）／ガニー リング¥12,100／ノッテ（レイ ビームス 新宿） ソックス¥550／靴下屋（タビオ） シューズ¥13,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）

Unique decoration

チャームなどで自分好みにカスタマイズするムーブメントが、この春ますます加速！　デコレーション合戦が続くバッグに加え、スニーカーやヘアアクセまで盛りたい欲が爆発。

バッグの存在感を主張する お茶目チャームにキュン

華やかさが一気に増すチェーンタイプを筆頭に、インパクト満点のチェリーやハート、ビーズストラップでラブリーな個性を纏って。バッグ¥77,000／アンテプリマ／ワイヤーバッグ（アンテプリマジャパン）　ハート×ビーズストラップ¥27,500、リボン×ビーズストラップ¥10,780／ともにストリング ティング（ショールーム シャルメール）　チェリーチャーム¥17,600／コーチ（コーチ・カスタマーサービス・ジャパン）ハート×チェーンチャーム¥9,900／コチネッレ　ブラウス¥14,750／マーガリンフィンガーズ（ハナ）　スカート¥20,350／プロド（レイ ビームス 新宿）

BAG

ヘアピンのレイヤード技で顔まわりをキッチュに

デコラティブなヘアピンを無造作にちりばめて、遊び心を効かせたガーリーな個性を主張。長く垂れ下がるパールのチェーンがドラマチックな輝きを与える。パールヘアクリップ（右）¥15,400、同（左）¥11,000／ジュスティーヌ クランケ（ザ・ウォール ショールーム）　フラワーヘアクリップ（2個セット）¥1,760／アネモネ（サンポークリエイト）スターヘアクリップ（2個セット）¥880、チェーン付きスターヘアピン¥880／ともにスピンズ　黒リボンヘアクリップ（2個セット）¥9,130／ザ ヘア バー トウキョウ　トップス¥16,600／ノットユアローズ（ハナ）　スカート¥57,200／ブランカ（H3O ファッションビュロー）　ソックス¥2,750／ぽこ・あ・ぽこ

SHOES

目を引くアクセントでマイシューズを自由に彩る

カラフルなチャームやパールリボン、メタリックなシューレースを自由に飾ってクリエイティブな足元を表現して。スニーカー¥13,750／ル タロン（ル タロン 有楽町マルイ店）〈右足チャーム〉ピンク花ピンバッジ（3個セット）¥10,120／マリメッコ（ルック ブティック事業部）　チェリーチャーム¥3,300／コーチトピア（コーチ・カスタマーサービス・ジャパン）　パールリボンチャーム（シューレースセット）各¥2,200／アディダス オリジナルス（アディダス）　〈左足チャーム〉白黒花チャーム（5個セット）¥19,800／コンフォート（ショールーム シャルメール）　ピンクリボンチャーム¥3,300／コーチトピア（コーチ・カスタマーサービス・ジャパン）　パールリボンチャーム（シューレースセット）¥2,200／アディダス オリジナルス（アディダス）　トップス¥41,800／ユハン ワン（レイ ビームス 新宿）　パンツ¥45,100／リンダ ホップ（オフィス コイズミ）

Sporty mix

今季はよりアスレチック要素を取り入れたスポーツMIXが台頭。トラックジャケットやラインパンツなどのスポーツウエアをデイウエアに落とし込んでヘルシーな着こなしを堪能して。

プレイフルな掛け合わせでミックスマッチに

右・ラインパンツから覗く、ボディスーツの脇腹見せがラフな装いにセンシュアルな捻りを加える。カーディガン¥9,900／ガールズソサエティ　キャミソール¥17,000、パンツ¥22,000／ともにトゥ　ネックレス¥2,530／アネモネ（サンポークリエイト）　スニーカー¥30,800／ヴェジャ（シードコーポレーション）　中・ユニフォームライクなラグラントップスとバルーンスカートのミックスマッチ。メッシュブーツでアティチュードに引き締めて。トップス¥19,800／バウム・ウンド・ヘルガーテン（S&T）　スカート¥13,690／ハイスクールディスコ（エーランド/アダストリア）　バッグ¥19,800／プーマ　ヘアピン¥1,650／アネモネ（サンポークリエイト）　ソックス¥550／靴下屋（タビオ）　ブーツ¥49,500／ペリーコ サニー（アマン）　左・スポーティなトラックジャケットをガーリーなレースワンピースに合わせて、ギャップのある着こなしに。ラインソックスもポイント。ジャケット¥20,900／アトモス ピンク（アトモス ピンク フラッグシップ 原宿店）　キャミワンピース¥66,000／コーチ（コーチ・カスタマーサービス・ジャパン）　Tシャツ¥9,900／キャンディ ストリッパー　ソックス（2足セット）¥2,200／アディダス オリジナルス（アディダス）　シューズ¥8,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）

Creating Your Aesthetics

森 香澄が語る、あざと可愛い美の秘訣

愛くるしいフェイスに、しなやかに締まったボディ。真摯に美容を追求し、進化し続ける最旬ビューティアイコンの森香澄がbisに降臨。最新のスキンケア方法からボディケアやヘアケアまで、彼女のあざと可愛い秘密に迫る美容メソッドにフィーチャー。

Photography_Wakaba Noda(TRON / Model), Miyuki Otake(Still)
Styling_Hitomi Imamura　Hair & Makeup_Karen Suzuki　Model_Kasumi Mori　Text & Edit_Miki Kuwamori

ポジティブムード全開な
もりかすのこともっと教えて♡

この春にしたいことは？

韓国旅行です！　月に1〜2回行くほど韓国がすごく好きなんですが、冬は寒すぎて旅行を断念していたので、暖かくなったらいちばん行きたい場所ですね。いろんな方から韓国のおすすめスポットを紹介してほしいとリクエストがあるので、次に行くときはいろいろな場所を巡ってレポートしようと思っています。美味しい韓国料理屋さんはもちろん、景色もきれいなのでお花畑などにも出かけてみたいですね。

最近買ったものは？

腸活のためにパックの酵素玄米を日ごろからよく食べていたんですが、炊き立てを食べたいなと思って最近、酵素玄米専用の炊飯器を買いました。本来は3日間ぐらい寝かさないといけないんですが、短時間の炊飯でも酵素が活性化してくれるので、ふっくらもちもちで本当に美味しい！　もう毎日夢中で炊いています。

お休みの日は何してる？

おうちでゆっくり過ごしたい日は韓国のドラマや映画を見てることが多いですね。気分を発散させたい日はひとりカラオケでJ-POPやK-POPなど幅広いジャンルの曲を熱唱したり、アイドルのライブへ出かけることも。TWICEさんやFRUITS ZIPPERさん、日向坂46さんのライブへ行くことが多くて、行くたびに大興奮してます！

がんばった自分へのご褒美は？

美味しいご飯を食べることです。ひとりでおしゃれなフレンチ店へ行って、フルコースやデザートコースなどを堪能しています。贅沢な気分に浸れる時間は本当に至福。お腹も心も満たされるので、明日からまたがんばろうっていい活力になります。

この春にしたいメイクは？

アイドルメイクをたくさん研究してきて、愛嬌のあるメイクを今までやってきたんですけど、今春はちょっと系統を変えて韓国の女優さんのような品格漂うナチュラルメイクに挑戦したいです。理想はキム・ジウォンさん。一見ナチュラルに見えるけど丁寧に作り込まれた、透明感のある肌作りに注目しています！

自己肯定感の上げ方は？

“私は可愛い！”って思うことです(笑)。可愛い自分でいるためにちゃんと努力をしている自負があるので、何か凹むようなことがあったとしても“美容いつもがんばっているし、今日も可愛い！”と思えたら大抵のことは“まぁ、いいか”とポジティブに考えられる気がします。自分の中に自信を持てる部分をひとつでも作ることが大切だと思っています。

憧れの人は？

ずっと憧れているのは石原さとみさん。可愛らしい笑顔の奥に感じる芯の強さと、自分らしく輝き続けているお姿が本当に素敵だなって思います。私は今年で30歳になるんですけど、ますます美しさに磨きがかかっていく石原さとみさんを見て、こういう大人の女性になりたいなと思いますし、30代を迎えるのが今はとても楽しみです。

人生において大切にしているモットーは？

モットーは「向き不向きより前向き」です。“これは私に向いていないんじゃないか”などと自分で決めつけたりせず、前向きに突き進むことが大事だと思っています。オファーをしてくださった方々は向いていると思って私にオファーをしてくださっているので、それを受け入れて、どう応えていくかを考えます。

ワンピース¥18,920／ソリン　スカーフ¥6,770／ヘティ（ハナ）

常に肌コンディションはいい状態でありたいので、自宅でのケアを重視しています。理想はつるんとしたモチ肌。敏感肌でも使えるナチュラルなアイテムで揃えて、しっかり肌の内側まで保湿するのが香澄流♡

POINT ①

美肌を作るには日々の積み重ねが大切。継続可能なスキンケアをルーティンに

スキンケアに多くの時間をかけたり、プロセスをあれこれがんばりすぎると絶対に続かないので、自分の中で続けられることだけをルーティンに組み込んでいます。疲れた日でも最低限のことさえやっていれば"自分偉い！"って自己肯定感が上がりますし、継続することが何よりも美肌への近道なので、無理をせずに続けることを大切にしています。

POINT ②

とにかく保湿を第一に。乾燥に打ち勝つ保水力のあるアイテムでもっちり肌をキープ

どんな肌状態のときでも基本はしっかり保湿することだと思っているので、アイテム選びや乾燥させない環境を作ることが大切。いつでも肌に保水できるように外出時にオイルインミストスプレーを持ち歩いたり、おうちではリビングなどの動線上にも置いて気づいたときにこまめに保湿してます。

肌に負担がかかりやすいピーリングケアはプロの手を借りて肌トラブルを回避

ピーリングなどの肌に負担のかかりやすい角質ケアは、摩擦や成分による肌への刺激が気になるので自宅でセルフケアせずにすべてプロに任せています。サロンだと適切なアフターケアをきちんとしていただけるので安心。肌のゴワつきが気になるときに月1のペースでハーブピーリングをしています。

タンクトップ¥9,900／ソリン　ピアス¥29,700／ビジュー アール アイ

BEAUTY GEAR

即効性を感じるレジェンド美顔器

「週2~3回、時間があるときに愛用。洗顔では落としきれない毛穴の奥や肌の凸凹の汚れをしっかりクレンジングしながら、EMSでむくみも解消してくれるので感動！」セルキュア4TPLUS¥180,400／ベレガ

INNER CARE

肌荒れと口内炎の緩和に飲みやすさも◎

「肌ケアと疲れケアに効果的なビタミンB群を手軽に摂取できるので毎日愛飲。肌荒れやニキビも減りました」チョコラＢＢ® プラス（第３類医薬品）60錠¥1,694（編集部調べ）／エーザイ

BASIC SKIN CARE

朝はみずみずしいテクスチャー
夜はしっとりタイプと使い分け

a「朝はジェルタイプの朝用洗顔料を愛用。皮脂汚れをさっぱり落としながらみずみずしく肌を潤わせてくれるのでお気に入り」ラゴム ジェルトゥウォーター クレンザー(朝用洗顔料)220㎖¥2,310／アリエルトレーディング b「肌にスーッとなじんでそのあとにつける化粧水の入りをよくしてくれるのですごくいい！ ベタつかずに潤うので朝に使っています」ONE BY KOSÉ セラムヴェール ディープリペア [医薬部外品]60㎖¥5,500(編集部調べ)／コーセー c「朝夜兼用。みずみずしいローションが肌の奥までグングン浸透。ぷるんと弾むような補水力を感じるのですごく重宝しています」RMK Wトリートメント ローション 160㎖¥4,180／RMK Division d「とろみのあるテクスチャーで肌の水分保持力をアップしてくれる美容液。潤いが持続するので朝と夜に塗ってます」クリスティーナ ラインリペア テラスキン 30㎖¥8,250／クリスティーナジャパン e「美容成分が豊富で、使い始めてから肌がワントーン明るくなりました。毛穴目立ちも改善＆不調肌を立て直してくれる強い味方です」シスレー エコロジカル コムパウンド アドバンスト 125㎖¥39,600／シスレージャパン f「朝は肌にみずみずしい潤いをチャージしてくれるジェルタイプを愛用しています。ベタつかないので、メイク前にも使いやすくて◎」ダイブイン スージングクリーム 100㎖¥2,640／トリデン g「洗顔後の肌のしっとり感に感動♡ しっかりメイクを落としながら毛穴ケアとセラミド補給ができるのもうれしいポイント」チャントアチャーム クレンジングミルク 130㎖¥3,080／ネイチャーズウェイ h「酵素とクレイの力で毛穴に詰まった汚れや皮脂をしっかり一掃してくれるので、夜の洗顔料として愛用。きめ細かい泡が気持ちいい！」パパウォッシュ フリー 60g¥2,860／ESS i「夜ケアの最初に使用。ベタつかないテクスチャーで肌なじみ抜群！ ハンドプレスしながら顔全体に浸透させています」RMK Wトリートメントオイル 50㎖¥4,400／RMK Division j「夜に愛用。ローションの浸透力をアップする導入美容液。6種類のペプチド成分入りでハリ、弾力、透明感を高めてくれます」コスアールエックス RXザ6ペプチドスキンブースターセラム 150㎖¥2,480／コスアールエックス オフィシャル Qoo10店 k「いろんなマスクを使ってきたけど、安定に好きなのはこれ♡ 保湿力が高くて、肌全体がしっかり潤う手応えを感じます」ダイブインマスクパック 10枚入り¥2,750／トリデン l「敏感肌でも安心して使えるレチノール0.1%処方のクリーム。夜ケアの最後の蓋として使用。気になる部分には2度塗りしています」コスアールエックス RXザレチノール0.1クリーム 20㎖¥2,600／コスアールエックス オフィシャル Qoo10店

TROUBLE CARE

p

q
r

s

肌が敏感な日は
鎮静アイテムで回復を

p「紫外線を浴びた日やピーリング後のアフターケアに。鎮静作用のあるマスクが肌にピタッと密着して集中保湿してくれる」ワフードメイド 宇治抹茶マスク 10枚入り¥715(編集部調べ)／pdc q「乾燥が目立つ日に。シカ成分の美容液がヒタヒタに入っていて、水分をチャージしながらスージング効果も叶えてくれます」CICA デイリースージングマスク 30枚入り¥2,420／VT(VT コスメティックス) r「吹き出物ができたときに。ピンポイントにこれをたっぷり塗って寝ると、翌朝には炎症が落ち着くので手放せません」ピゥ アクネジェル美容液[医薬部外品]20g¥2,750／ESS s「乾燥して肌が荒れてしまったときはスキンケアの最後に肌を保護してくれるワセリンで蓋を。肌に優しいので安心して使えます」イハダ 薬用バーム[医薬部外品]20g¥1,485／資生堂

ビスチェ¥5,640／クランク(ハナ) カーディガン¥9,900／メリージェニー スカート¥5,940／ヌナ(アンティローザ) イヤカフ¥1,650／ユー

PARTS CARE

m
n
o

女らしさを強調する
目元や唇も徹底ケア

m「韓国のオリーブヤングで出合ってから愛用。目元がふっくらして気になるくすみが改善。口まわりの色ムラが気になる部分にも使ってます」アイソイ ブレミッシュ ケア アイ コンセントレート 17㎖¥3,388／アイソイ n「まつげのボリュームやハリ、コシをいちばん感じるので手放せません。就寝前に根本に塗っています」ラッシュアディクト アイラッシュ コンディショニング セラム アドバンス 5㎖¥11,000／BJC o「今まで使ったリップクリームの中で断然保湿力が高くて、本当に乾燥知らず。スクラブ入りで唇の表面がなめらかに整います」エチュード GSオーバーナイトリップマスクS ※限定品 23g¥1,320／エチュード日本公式ストア Qoo10店

ほっこり温まりながら 効率よく代謝をアップ

a「ボディソープは香りを重視。ヴァーベナのレモンのような爽やかな香りに癒されます。さっぱりとした洗い上がりもお気に入り」ロクシタン ヴァーベナ シャワージェル 250㎖ ¥3,850／ロクシタンジャポン　b「週1の頻度でケア。ハニーと砂糖が入っているので保湿しながら角質ケアできるのが◎。もっちりとしたなめらかな肌質に」ジョバンニ シュガー ボディスクラブ ゴールデンハニー 260g ¥3,590／ビーブル　c「長湯はあまりしないほうがいいと聞いたので、効率よく汗がかける炭酸タイプを愛用。15分くらい湯船につかるだけで体がポカポカ温まります」きき湯ファインヒート スマートモデル［医薬部外品］400g ¥877（編集部調べ）／バスクリン　d「防水仕様なのでお風呂でも使えて便利。腕やデコルテ、フェイスラインの肌をケアしながらEMSで引き締めています」パナソニック バイタリフト かっさ EH-SP85 ¥33,000（編集部調べ）／パナソニック

もっちり質感を生む 高保湿プロダクトを愛用

e「とろみのあるテクスチャーが肌にスーッと浸透して潤いに満ちた柔肌に。大容量なので惜しみなく全身にバシャバシャ使えちゃう」トニーモリー ワンダーセラミドモチトナー 500㎖ ¥2,100／トニーモリー公式 Qoo10店　f「1日中しっとり感が続く保湿効果に感動。フェイスクリームだけどベタつかなくてのびがいいので、贅沢にボディにも使っています」アトバリア365 クリーム 80㎖ ¥3,300／AESTURA　g「服を着たあとに肌が露出している部分にのばしています。繊細なラメ入りで肌を美しく見せながらしっかり保湿効果も。気品のあるフローラル系の香りも大好き」パフュームオイル ヌードパール 50㎖ ¥6,380／ハーリップトゥ ビューティ（ハーリップトゥ）

バストメイク機能が高い ブラで就寝時も美をサポート

「バストを寄せ上げたまま、きれいな形をしっかりキープしてくれるので手放せません！　肌触りもいいので快適に着用できます」ピーチジョン ぷるふわナイトブラ ピンク ¥3,900／ピーチ・ジョン

タンクトップ ¥16,830／ジェミニテール　パンツ ¥9,900／ダズリン

トップス&ワンピース¥17,380／ノットユアローズ(ハナ)　ピアス¥16,500／ビジュー アール アイ　シアータイツ(参考商品)／17℃(ブロンドール新丸の内ビル店)

POINT ①

目指すのは柔らかさのあるしなやかボディ。定期的なボディメンテでボディラインを維持

無理をして通い詰めると逆にストレスになって続かないので、各週1ペースを目安にピラティスやエステに通っています。ラピラティスではピラティスに加え、整体メニューも。ザラハビューティーではオイルトリートメントで全身をしっかりほぐしていただいてます。代謝アップやむくみ解消など、きちんと体の変化を感じられるので大事な日の前日にも通っています。

La pilates 恵比寿店
東京都渋谷区恵比寿南1-2-8 雨宮ビル 401号室
la_pilates_studio

ZARAHA BEAUTY
東京都渋谷区恵比寿南1-2-11 フォーシーズン恵比寿ビル3F
zarahabeauty

Body care

しなやかに引き締まった、柔らかさのあるマシュマロボディが理想。挫折しないためにも、緩くてもいいので日常的に継続できることを意識しながら体づくりに励んでいます。肌の質感も大事なので保湿にも力を入れています。

POINT ②

腸活を意識した食習慣で代謝や免疫力をアップして体の内側から美しく

ストレスなどでお腹の調子が乱れやすい症状に悩んだことをきっかけに腸活に取り組むように。食物繊維が豊富なさつまいもやごぼう、オクラ、モロヘイヤなどの野菜や、納豆などの発酵食品を中心とした食生活に加え、乳酸菌や酵素系のサプリを積極的に摂取することで、腸内環境や免疫力も改善しました。代謝もよくなった気がします。

h「寝る前に飲むと翌朝スッキリ。胃腸疲れをサポートしてくれるのを実感して虜に。青パパイヤをまるごと発酵させた酵素だからビタミンやミネラルが豊富」バイオノーマライザー青パパイヤ酵素 顆粒タイプ30包¥6,804 ／ビープル　i「乳酸菌を取り始めてから体調がよくなり、お通じや肌トラブルも改善。むくみにくくもなったのでずっと愛飲しています」新ビオフェルミン®Sプラス錠［指定医薬部外品］550錠¥4,114／大正製薬　j「人工甘味料を使ってなくて、美味しく飲める自然な甘味がお気に入り。タンパク質も乳酸菌も取れるので腸活にぴったり」ボタニカルライフプロテイン チョコ味 375g¥3,450／アンファー

POINT ③

しっとり柔らか肌でいたいから、ボディにもしっかり潤いをチャージ

思わず触れたくなるような、吸着力のあるもちもち肌感が好きなので、ボディも徹底的に保湿しています。古い角質を溜め込まないように定期的にスクラブケアしたり、お風呂上がりは水分が蒸発しないように化粧水やクリームですぐに閉じ込めるようにしています。

Hair care

メイクやおしゃれを可愛くがんばっても、髪がパサパサだとすべてが台無し。人の第一印象の7割が髪で決まるとも言われているので、上品で清潔感のある印象に見えるようにこまめなケアでダメージを最小限に抑える努力を日々行っています。

POINT ①

ホームケアが美髪への鍵！
こだわりケアでヘアダメージを軽減＆補修

お金をかけて美容院で髪質改善メニューをすることも大事だけど、美髪を維持するには日々の積み重ねが大切だと思っているのでホームケアに力を入れています。枕カバーはシルクのものを使う、潤いをチャージするプロダクトをレイヤードするなど細部まで丁寧なケアにこだわっています。

POINT ②

自然乾燥は絶対にNG！
お風呂上がりはすぐに乾かして
乾燥やパサつきから髪を守る

お風呂上がりの濡れた髪はキューティクルが開きっぱなしでダメージを受けやすい状態なので、吸水性のいいタオルでしっかり水気を拭き取り、すぐにドライヤーで乾かしています。頭皮からあてて、毛先までしっかり乾かすことでキューティクルが引き締まります。

POINT ③

ブラシからコテまで
ケア効果の高いヘアツールで
効率よくきれいに

摩擦や熱は美髪の大敵だから、髪へのダメージを最小限に抑えることができるヘアケア効果の高いツールを日ごろから愛用。髪の水分を飛ばさずにすぐに髪を巻けるカールアイロンから、摩擦を軽減してくれるヘアブラシまで、ヘアセット時に役立つアイテムを揃えています。

a「髪の潤いを守りながら、なめらかに巻けるのでヘアダメージが少なくてお気に入り。すぐに温まるところと海外でも使えるのでお仕事先でも大活躍です」絹女～KINUJO～カールアイロン 32㎜￥24,200／KINUJO（キヌージョ）b「摩擦を抑えてくれるので髪が傷みにくくサラサラに。シャンプー前のブラッシングやインバスのときに使用」ラブクロム（R）INBATHスカルプカッサ プレミアムブラック￥6,490、c「コンパクトなので外出時の持ち運びに◎。とかすだけで髪が広がりにくくなり、ツヤ感アップ」ラブクロム（R）PGツキ プレミアムブラック￥5,610／ともにYC・プライマリー

キャミワンピ￥20,900／ハニーミーハニー　中に着ているキャミ￥14,300／カスカアーダ（エムアイシー）

3ステップのアウトバスで柔らかな質感のうるツヤ髪に

d「硬くてしっかりした髪質ですが、これを使うと柔らかい質感に。タンパク質が浸透して、ダメージ補修をしてくれるので愛用中」カーリーシール アフターサロンケア シャンプー 360㎖¥1,600、e「シャンプーとライン使い。髪全体に潤いと栄養をチャージして、しっとりなめらかなツヤ髪になれます」カーリーシール　アフターサロンケア ヘアパック トリートメント 100㎖¥1,600／ともにカーリーシール公式 Qoo10店　f「タオルドライ後の髪全体に。ゆずオイルの入ったミストでベタつかずにツヤ感のあるサラサラ髪になれる」ゆず油／オイルミスト 180㎖¥1,100／ウテナ　g「ヘアダメージを修復してくれて、髪のハリ感もアップ。コスパもよくて、潤い感をすごく感じるので長年愛用しています」オルビス エッセンスインヘア ミルク 140g¥1,320／オルビス　h「毛先を中心に髪全体にサラッと塗布。髪なじみがよくて毛先まで指通りなめらか。香りもよくて気に入っています」カーリーシール　シルキーオイルセラム 70㎖¥2,600／カーリーシール公式 Qoo10店

定期的な頭皮ケアで髪の土壌を整える

i「汗をかいた日やヘアチェンジをたくさんした日などにスカルプケアを。頭皮がスッキリして、根元の立ち上がりもよくなります」uka スカルプクレンジング ディープ&ライト 100㎖¥1,650、j「iを使うときに合わせてケンザンで優しく頭皮マッサージ。ジグザグ動かしながら頭皮を柔らかくほぐしています」uka スカルプブラシ ケンザン¥2,420／ともにウカトーキョーヘッドオフィス

キャミワンピ¥9,900／ヤエ、タンクトップ（ボレロとセット）¥6,600／アン（ともにアンティローザ）　ショートパンツ／スタイリスト私物

UPDATE beauty

春の最新ビューティトピック

ビューティの春トレンドをbisがピックアップ。
メイクアップからヘア&アレンジ、新作アイテムまで
おさえておきたい、今っぽいトピックスをマーク！
美しさを更新して、誰よりプレイフルな春に。

Photography & Graphic_Sari Okura(Model), Miyuki Otake(Still)　Styling_Chaeran Kang
Hair & Makeup_Karen Suzuki
Model_Aya Emori, Hohomi Nasu
Text & Edit_Megumi Shimbo, Yuumi Kaminaka

ブラウス¥39,825／サンディ・リアング(リディア)　バレッタ¥11,000／ザ ヘア バー トウキョウ　イヤーカフ¥27,500／ミクシマイ(ショールーム シャルメール)

今なりたいのは 上品で気高い財閥令嬢顔

韓国ドラマに出てくる"財閥令嬢"のようなリッチフェイス。意思の強さを感じる目元から上品な雰囲気を漂わせて。

Process

aを目元に広めにのせ、bをパール１粒大とり指で薄くなじませる。cを顔中心から外側に向かってパフで広げ、顔全体にのばす。dを目の下にのせ、広めに丸くポンポンとのせる。eをパフでTゾーンやあごなどテカりやすい部分をカバーする。fの左2色を筆にとり混ぜながら眉の足りない部分にのせる。gの右上と左上を混ぜて、アイホール広めにのせ、右下を二重幅、右上を下まぶたにオン。hでインライン、目尻は跳ね上げて引き目力をアップ。iを上まつげのみに2回重ねる。jをブラシにとり、頬の真ん中に色を重ねるようにふんわりとのせる。kを指で頬の高い部分に重ねてツヤをプラス。lをCゾーンに指でのせる。mを唇全体にたっぷりとのせて完成。

a ハイパー リアル セラマイザー アイ¥8,690／M・A・C　b ライトリフレクティング トーンアップヴェール¥6,490、c ライトリフレクティング セラムクッションファンデーション¥8,580(セット価格)／ともにナーズ ジャパン　d ザ リキッドブラッシュ フォギー 002¥3,740／アディクション ビューティ　e プリズム・リーブル・トラベル 00¥4,180※限定／パルファム ジバンシイ [LVMHフレグランスブランズ]　f MiMC ミネラルグラデーションアイブロー 02¥3,960／MIMC　g バーバリー アイクォード 01¥8,360／バーバリー ビューティ　h カラーステイ ラッシュ セラム + ライナー¥1,540※3月10日発売／レブロン　i ザ マスカラ インテンス ラッシュ 004¥4,180／アディクション ビューティ　j テラコッタ ブラッシュ 06¥7,590／ゲラン　k レクティチュード マルチ リキッド EX01¥3,300※限定／セルヴォーク　l ルナソル ラディアントスティックN 02¥4,950／カネボウ化粧品　m ローズ・パーフェクト 230¥4,840※限定／パルファム ジバンシイ [LVMHフレグランスブランズ]

可愛いのに美容効果も高まる、**耳ツボジュエリー**

SNSで見かけない日はない、注目の"耳ツボジュエリー"。シールなので、気軽に健康を整えられるのが高ポイント！

☑ **one's**
ones__mimitsubo
200種類以上のパーツと幅広いデザインが魅力のサロン。最小限の痛みで最大限の可愛さと効果をサポート。

☐ **GAUEN**
gauen.official
認定講師がマンツーマンで健康に可愛くデザイン。ホテルのような贅沢サロンで施術が受けられるのも魅力。

☐ **吉田美優**
yoshida_style
新たなファッションの可能性や自己表現を提案するマルチサロン。耳ツボ以外にもヘアやボディジュエリーの施術も。

ナチュラルな指先がフェティッシュな**ヌーディネイル**

今、"ヌーディ"カラーがいちばんコケティッシュ。同系色でまとめた一体感があるさりげないアートを選びたい。

トップス¥13,200／マッドハッピー　スカーフ¥6,770／ヘティ（ハナ）

アイデンティティをつくる魅惑の**フレグランス**

春の香りは、気分も一新できるニューアイテムを。好みや価値観、ライフスタイルに合った、"自分らしい香り"を選んで。

e　f　g

e ヴェルサーチェ ブライト クリスタル パルファム 90㎖¥30,800／インターモード川辺 フレグランス本部　f バーバリー ハー オードパルファム インテンス 100㎖¥23,760※3月5日発売／ブルーベル・ジャパン　g 白鳥の湖 オデット姫練り香水 2.3g¥5,500／アプロム

a　b　c　d

☑ **private nail salon Luclan.**
nailist_mika
韓国ネイルが得意な都内のプライベートネイルサロン。肌になじむカラーとデザインで美しい指先を叶える。

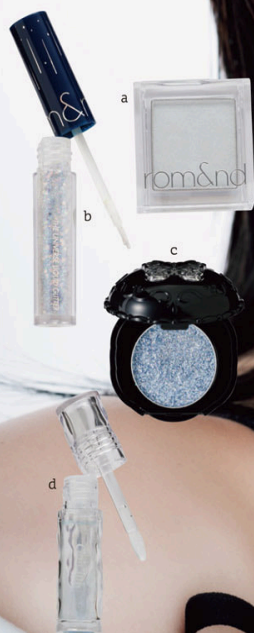
a ザ ネイル ポリッシュ＋"サイレンスト セレニティ" 121C、b 同 124P 各¥2,420／ともにアディクション ビューティ　c スキニフィック ネイルラッカー 04、d 同 13 各¥3,300※ともに4月16日発売／ともにコスメデコルテ

ラメをちりばめた 煌めくスプリングフェイス

永遠に好きな“キラキラ”アイテムはアイシーブルーが春の気分。クリアで涼しげな組み合わせが新しい旬顔をつくる。

キャミソール¥8,800／キャンディ ストリッパー　シャツ¥13,530／ノットユアローズ（ハナ）　上、中ヘアピン（2本セット）¥13,200／ともにミクシマイ（ショールーム シャルメール）　下ヘアピン¥8,690／ザ ヘア バー トウキョウ

Process

aをブラシにとり、アイホール全体にのせる。目頭から黒目上までbを２回塗り、指でなじませる。二重幅にcを指でポンポンと置く。素の唇の血色感をいかして、煌めくdのグロスを重ねる。

a ロムアンド スライドインシングル S03¥693 ※4月発売予定、b ロムアンド リキッド グリッターシャドウ 04¥1,100／ともに韓国高麗人蔘社　c アナ スイ グリッター アイカラー 101¥2,750／アナ スイ コスメティックス　d シピシピ ガラスプランパー¥1,320／レインメーカース

サラサラでツヤのある
健康的な**ストレートヘア**

ブラシとコームの"使い分け"がヘアケアのキーワード。家ではブラシ、外ではコームでケアして健康的なヘアをキープ。

タンクトップ¥46,200／ディーゼル（ディーゼル ジャパン） ビスチェ ¥38,500／エミリ・ユィ（シーブ） ブレスレット¥25,100／ザ・フューチャーロックス（H3O ファッションビュロー）

a メイソンピアソン ジュニアミックス ピンク¥20,350／オズ・インターナショナル b リファハートコーム アイラ アクアブルー¥2,970／MTG

ROSÉの**カーリーヘア**から
インスパイアされたスタイル

いつもと違うスタイルに挑戦したいなら、ROSÉの"カーリーヘア"を。一気にファッショナブルに仕上がるのでおすすめ。

c エレクトロン シンクロオイル¥3,960／GMコーポレーション d パフ フィニッシング ペースト〈美容室専売品〉¥2,640※3月8日発売／ミルボン

Process

熱から髪を守り内側のダメージを補修してくれるcを髪全体になじませる。前髪を10等分に分けて、36㎜のカールアイロンで細かく内巻き。dをパール１粒分を髪全体に塗布。巻いた髪はほぐさないように注意！

- 東京アイトデンタルクリニック
  @tidc_2020
  最新技術を取り入れた審美歯科治療も行うクリニック。個性に合わせたセンスのよいデザインと丁寧な施術が好評。
- ミミデンタルクリニック
  @mimi_dental_clinic
  日本唯一のティースジュエリー専門クリニック。多くのインフルエンサーも通い、信頼と実績を誇る。
- ゼティスデンタルクリニック
  @zetith_dental_clinic
  丁寧なカウンセリングと自分だけのカスタマイズが魅力のクリニック。経験豊富でセンス抜群の施術は初心者も安心。

チラッと覗く**ティースジェム**がさりげないアクセサリー

感度が高い人が取り入れている"ティースジェム"。笑顔に自信がつく、ジュエリーのような煌めきにトライして。

ワンピース¥12,090／ノットユアローズ(ハナ)　ネックレス¥36,300、ピアス¥20,115／ともにサンディ・リアング(リディア)

バッグに忍ばせるのはマルチに使える**モバイルコスメ**

小さなバッグで遊びに行きたいなら"モバイルコスメ"が必須。マルチユースで優秀なのに、可愛いビジュアルが最高。

b

a

d

c

ワンピース¥77,000(参考価格)／アヴァヴァヴ(サカスPR)　ネックレス¥54,780／ミクシマイ(ショールーム シャルメール)

a ブレイ リップスリーク¥3,600、マルチストラップ ショート¥1,500／ともにブレイ 公式 Qoo10店　b フィー リップアンドチークグローイジェリーポット JN02¥1,870／フィー韓国公式ショップ Qoo10店　c グロス #07¥2,420／ファンシーキューブ　d マルチブラッシュアンドハイライターデュオ₩32,000／レスト アンド レクリエーション

Tシャツ¥12,100／プレイング、カーディガン¥17,600／ノーフィシャルノフィス（ともにLHP WOMEN ラフォーレ原宿店） アイウェア¥22,770／レイバン（ルックスオティカジャパン） ネックレス¥7,260／ラブロ（ショールーム ウノ）

ドールライクで'00s感のある 囲みアイ&束まつげ

GAL感のある、囲みアイには盛ったバチバチのまつげが似合う。アイ以外をヌーディに抜いたバランスが今の気分。

Process

aの左をアイホール、右を二重幅と下まぶたに入れ、囲み目に。まつげの間を埋めるようにbを引き、上下まぶたのキワに沿ってcを引く。ビューラーでまつげを上げ、dでカールキープさせたら、eを上下まつげに3度塗る。

a MiMC ビオモイスチュアシャドー 37¥4,180／MIMC b ディーアップ シルキーリキッドアイライナーWP スターダストブラウン¥1,650／ディー・アップ c MiMCミネラルスマッジアイライナー 05 ¥3,300／MIMC d ディーアップ カールロックマスカラベース¥1,650／ディー・アップ e バーバリー ビヨンド ボリューム マスカラ¥5,500／バーバリー ビューティ

欲しいのは、ぷっくりした リッチリップになれるプランパー

自然に唇をぷっくりさせつつ、唇の荒れを防ぎ、乾燥から守るリッププランパー。ボリューム感のある唇に夢中。

Process

fをマッサージするように唇に塗りこむ。プランプ効果のあるgを唇全体にベースとして重ねる。自然な色味を叶えるhを唇全体に塗ったあと、gを重ねることで、より立体感のあるリップを作る。

f リップ スクラブ バーム¥3,300／アディクション ビューティ g VTリードルS リッププランパー クリスタル¥1,650／VT コスメティックス h トーン ペタル ブルーミング グロス 03¥2,750／トーン

シャツ¥30,800／エミリ・ユィ（シーブ） スカート¥9,680／クランク（ハナ） ニット帽¥41,800／グーニャ プロジェクト（H3O ファッションビュロー）

国内だけでなく海外でも活躍を見せるグローバルグループ　&TEAMの素顔に迫る連載企画。3回目にFUMAとKが登場！　インタビュー対談から、読者から募った質問に応えるQ&Aなど、知られざるふたりの新たな魅力にフィーチャー。

Photography_Toshiaki Kitaoka(L management)
Styling_Ai Suganuma(Tron) Hair_Yuria Hattori, Asuka Togashi(CONTINUE)
Makeup_Yuka Kanamitsu Interviwer_Yuri Tokoro
Text & Edit_Miki Kuwamori Coopration_AWABEES

Feel Connected

&TEAMを紐解く、ニューダイアリー

Vol.3

日常をアクティブに彩る柔和なカラーパレット

右・サッカーユニフォーム風のデザインが目を引く、ブロークコアスタイル。ストリートライクな重ね着で軽快かつクリーンに。Tシャツ￥22,000／ラーガ マルク（エッセンス） 中に着たチュニック￥30,800／アーネイ（ジョワイユ） パンツ￥27,500／エーヤーン（福井商店） イヤーカフ￥4,400、リング￥3,850／ともにLHME（シアン PR） ソックス￥4,290／ホイサム ブーツ／スタイリスト私物 左・タンクトップ×カーゴパンツのカジュアルスタイルにバターイエローのジャケットでフレッシュな春の息吹を。ジャケット￥17,600／マムート（マムート・スポーツグループジャパン） タンクトップ￥25,300、パンツ￥66,000／ともにカミヤ（ファーサイド） ニット帽￥22,000／ソル（ジョワイユ） ネックレス￥4,620／LHME、ブレスレット￥16,500／ライオンハート（ともにシアン PR） 右手につけたリング￥25,300、左手につけたリング￥17,600／ともにスキャット スニーカー￥13,200／リーボック

ふたりでの撮影はいかがでしたか？

FUMA　&TEAMのスポーツ担当と言ったら僕とKくんなので、スポーティな衣装やセットがぴったりで今回撮影できて楽しかったです。

K　セットが可愛かったですね。まさかサッカーゴールまで出てくるとは！　スパイク履きたかった〜！

FUMA　たしかに体を動かしたくなったよね。

K　FUMAのハードルも気になるね。今までたくさんのハードルを越えてきたもんね。

FUMA　めちゃくちゃ越えてきました！

K　待って、サーフボード持ったの？　めちゃくちゃ可愛い！

FUMA　可愛いよね。僕もサーフボードの写真、お気に入りです。

好きなコーディネイトはありましたか？

K　僕はグリーンのパンツのコーディネイトですね。ベストの中にメッシュのタンクトップを着ているんですけど、一歩間違えたら作業着みたいに見えてしまうこともあると思うんです。それがおしゃれにレイヤードされていて、素敵だなと思いました。

FUMA　僕はハーフパンツのコーディネイト。実は去年私服でハーフパンツを買ったんです。最初は穿くのが恥ずかしくて、僕なんかが穿いていいのかなとかも思ったりしたんですけど。

K　出た！　謙虚（笑）！

FUMA　でも穿いてみたら意外としっくりきて。今年も穿きたいなと思っていたところだったので、衣装でも着られてうれしかったです。トップスの色合いからも春の訪れを感じました。

この春にしたいファッションはありますか？

FUMA　カーディガンが欲しいです。かっこよさがありつつ、上品さもあるみたいなデザインがよくて、それを羽織ってコンビニからちょっといいディナーまで行けたらいいなと。

K　どこにでも着ていける感じのやつだ。僕はこの機会にピンクの服に挑戦してみたいですね。いつもはジャージとか楽な格好ばかりしているので、思い切って春らしく。

FUMA　“楽”か“グリーン”かだもんね。

K　そう（笑）。移動用に買った楽なセットアップが部屋に30着くらいあるんですよ。

FUMA　もっとあるんじゃない？

K　あるかもしれない。セットアップを買うのは、家を出る時間の1分前に起きてもそれを着てすぐ出られるからです（笑）。

前にFUMAさんは集合時間の5分、10分前には車に乗っていたいとお話されていたんですけど、そのころKさんはまだ寝ている可能性がある……？

K　ありますね！

FUMA　本当に真逆だよね。

K　でも俺思うけど、FUMAはたぶん車の中での時間が好きなんですよ。

FUMA　そうかな？

K　ひとりの時間好きでしょ？　あと小さいころから怒られたくない衝動がすごいらしくて。

FUMA　よくわかってらっしゃる（笑）。

K　だからきちんと安全に行動するよね。

FUMA　それが身についちゃっているんですよね。

K　いや、いちばん大事だよ。見習わないといけないなとは思うんだけど……。

bis春号のテーマは「Playful」（遊び心に満ちている）でした。おふたりが子どものように夢中になってしまうことはありますか？

K　FUMAはゲームでしょ？

FUMA　そうだね。ゲームはやり始めたらなかなか抜け出せないですね。あとYUMAと話しているときは中学生になります。

K　あのはしゃぎっぷりは本当にすごい。

FUMA　アニメと漫画の話をね。ふたりだけで盛り上がっちゃうから、みんなを置いてけぼりにしちゃうっていう。ほかのメンバーもアニメは見るんですけど、よりコアなところで話すからついていけないらしくて……。Kくんはどう？

K　えー、なんだろう。

FUMA　あれは？　練習前のフリースタイルダンス。

K　あー！

FUMA　練習前のストレッチとかをするときに音楽をかけるんですけど、そこでいちばん無邪気に踊っているのがKくんで。

K　1日のなかでいちばん楽しい時間です。そこから長い練習が始まるので（笑）。

FUMA　そこから長いからね。

K　なんというか音楽と自由に触れ合える時間なんですよね。そこで踊るメンバーと踊らないメンバーに分かれるんですけど、僕とNICHOLASとTAKIはずっと踊っています。

音楽はどんなものをかけているんですか？

K　早い者勝ちで、その日最初に携帯とかパソコンをスピーカーに差した人の音楽になりますね。

FUMA　日替わりDJ方式で。

K　結構僕がDJやるんですけど、あと多いのは……。

FUMA　NICHOLAS、TAKI。

K　踊るメンバーじゃん！　やっぱり踊りたい人が音楽を流しているんだね。

FUMA　踊りも結構ぶち上げ系というか強めだよね。

K　そう。ゴリゴリのHIPHOP。つい踊りたくなってしまって。あとみんなが静かにストレッチしているのを見ると「このままじゃいかんぞ！」って一発かましたくなる（笑）。

FUMA　活入れだ！

ひねりの利いたレイヤードで
アップビートな装いに

ビビッドなピンクが目を引くスポーティスタイルにラップスカートをレイヤードして、ジェンダーフルイドな着こなしに。トップス¥16,500／エヌサイクルファクトリー（シアン PR）　スカート¥41,800、パンツ¥47,300、バッグ¥35,200／すべてシュウマン（シーイング）　ソックス¥1,980／ホイサム　シューズ¥25,300／アグ®（デッカーズジャパン）　その他／スタイリスト私物

自由なマインドで楽しむ
プレイフルなアンサンブル

ユーティリティとポップが共存する、シティ派ストリートスタイル。カラーや柄などユーモアに満ちたレイヤードのアクセントが唯一無二の個性を光らせる。ベスト¥60,500／カミヤ（ファーサイド）　中に着たメッシュベスト¥27,500、パンツ¥37,400／ともにマーモット キャピタル（エンケル）　腰に巻いたシャツ¥13,200／マムート（マムート・スポーツグループジャパン）　ブーツ¥91,300／ディーゼル（ディーゼル ジャパン）　その他／スタイリスト私物

SNSで募集したbis読者やLUNÉからの質問にふたりがアンサー！　ライフスタイルからパーソナリティについてまで赤裸々に答えてくれたよ。載せきれなかったQ&Aは@bis_webやbis Channelにて公開しているのでチェックしてね！

FUMA

Q 毎日欠かさず行っていることは？

ご飯をきちんと食べること。体を絞りたくて断食していた時期もあったんですけど、それだとパフォーマンスの質が下がってしまうので、この生活を長く続けていくためにもご飯はちゃんと食べるというのを徹底しています。最近は1日1食、自分が食べたいものを食べるというルールを決めていて、ここ数日はチェーン店のチキンバーガーを続けて食べました！

Q 自分が考える自分の長所と短所は？

長所は遅刻をしないこと。時間に余裕を持っていたいタイプなので、いつも出発時間の5分、10分前には車に乗っていることが多いです。短所は最近自分で気づいたことなんですけど、テンションの上がり下がりが激しい。練習時間の前半はすごい元気なのに、休憩を挟んだあとから無言になってしまって。集中力なんでしょうか。無意識のうちではあるんですけど、早めに直さなきゃと思っています。

Q クリエイティブな一面を持つFUMAくん。参考にしているアーティストは？

昔から憧れているのは、SHINeeのテミンさん。僕のロールモデルで、いつもパフォーマンス前にはテミンさんの動画を見てイメージを膨らませてから舞台に出るようにしています。パフォーマンス以外のことで言うと、情報番組への出演をきっかけに、本や詩集を読むようになりました。もともと活字は苦手だったんですけど、きれいな言語やいろんな知識が身につくので、これからも習慣化していきたいと思っています。おすすめの本はナ・テジュさんの『花を見るように君を見る』。いつか作詞にも挑戦してみたいです。

Q おすすめの体型維持方法が知りたい！

毎日コツコツ運動を続けるというのがいちばん効果的だと思います。腹筋10回を3セット、腕立て伏せ5回を2セットとか回数は少なくて構わないので、無理しない程度に毎日続けることが大事かなと。そうすればおのずと結果もついてくると思います。食事面で積極的に食べているものはタンパク質ですね。運動したあとにプロテインを飲めば完璧です！

Q 向上心が高いイメージですが、夢を叶えるために大切にしていることは？

こだわりを持つことですかね。手を抜こうと思えば抜ける部分ってたくさんあると思うんですけど、そういうところに向き合うのが大事というか。自分でやろうと心に決めたらやるべきことが見えてくるので、それをひとつひとつちゃんとやる。中途半端にしないということを日ごろから意識しています。

Q 気分が落ち込んだり、モチベーションが上がらないときの気持ちの切り替え方は？

僕自身、普段からあまり落ち込むことがなくて……。モチベーションが上がらないというのも経験したことがないんですけど、もしそういう場面に遭遇したら「落ち込んでいる暇はないぞ！」って自分を鼓舞すると思います。根が超負けず嫌いなので、ピンチであればあるほどもっとがんばらなきゃって気合いが入るはずです。

Q 「これだけは誰にも負けない！」と思う部分はどんなところ？

100個くらいあるなぁ……！　いや、嘘です（笑）。僕は逆境を味方にする力だと思います。やばいと感じたときがチャンスだと思っていますし、大舞台でのプレッシャーもものともしないので。ここぞというときにちゃんと力を発揮できていると思います。もともと逆境に強いというのは自分でそんなに思っていなかったんですけど、練習生時代にRIEHATAさんの『ダンスで世界を変えた人生サバイブ術　逆境モチベQUEEN』という本を読んで、考え方とか境遇が自分と結構似ているなと思ったんです。そこからは自分でも逆境というものを意識するようになって、いろんなことをチャンスに変えられる人になりたいと思うようになりました。

Q 年齢性別問わず誰とでも打ち解けられる印象のKくん。人とコミュニケーションを取る上で気をつけていることは？

本当に声を大にして言いたいんですけど、僕は何もしてなくて周りのみなさんがよくしてくださっているだけです（笑）！　よくコミュニケーションおばけって言われるんですけど、メッセージのやり取りも自分からは連絡しないので……。人に恵まれているだけだと思います。なのでこれといって気をつけていることはあまりないんですけど、強いて言うなら、普段からよく笑うようにしています。自分が出演した番組を見たときに自分でもびっくりするくらい笑っているから、そういうところが印象よく見えていたらうれしいですね。

今回、おふたりが好きなスポーツをテーマに撮影をしました。FUMAさんは印象に残っているスポーツにウェイクボードを挙げてくださっていました。

FUMA　YouTubeのコンテンツ撮影でウェイクボードをしに行ったんです。僕はそのとき初めて体験させてもらったんですけど、MAKIが経験者で、すごくかっこよく乗りこなしていて。MAKIに教えてもらってやったら、僕も一発で乗れて感動しました。

K　すごかったよね。簡単にボードに乗っている感じだったんですけど、あれはFUMAが器用だからであって。

FUMA　わりとコピー能力は高いかもしれないです。

K　何でも一発でできちゃうんですよね。

FUMA　そのあとほかのメンバー4人に僕がコツを教えたんですけど、みんなできるようになって。

K　そこまで失敗続きだったのに！　FUMA教えるのも上手いんだよね。

FUMA　特にこれといったことはしていないんですけど、難しく考えずにシンプルな感じで教えているのがよかったのかな。

K　コツをすぐに掴めるのがすごい！

FUMA　でも本当にコピーなんですよね。インストラクターの方とMAKIのお手本を見て真似してみたらできたっていう。見ただけで体をどう動かしているかがだいたい予想つくんですよ。それについてこられる僕の体も褒めてあげたいですけど、コピー能力が高いという点では〝カービィ〟に近いところがあるかも（笑）。

今までできなかったスポーツはひとつもないですか？

FUMA　ないかもしれない。でも強いて言うなら、サッカーはあまりやろうとは思わなかったですね。

K　確かにFUMAが足を使ったスポーツをするイメージがないね。

FUMA　ないよね。何でかな。でもたぶん小学3年生のときに6年生のシュートを胸元に思い切りくらってからサッカーは……。

K　それやん！

FUMA　そうだわ（笑）。でも今となっては、やりたいです。楽しそうですし、今ならできる気がするので。

K　みんなでやろうよ！

FUMA　じゃあ見学から。みんなの動きを見て。

K　ここでもコピー能力だ。

FUMA　おそらくアシストはできそうですよね。

K　アシストならすぐにできちゃいそう！

Kさんは幼いころからサッカーを習っていたそうですね。

K　小学校6年間情熱を注ぎました。学校が終わったらすぐサッカーをしに行って。もともと街のチームにいたんですけど、東京で有名なチームを経て、最終的にはクラブチームの下部組織に所属しました。夢中になってやっていたらレベルアップしていった感じです。

FUMA　Kくん今でも丸いものがあったら何でもリフティングしますよ。

K　さっき撮影のときもボールでやりました。空気があまり入ってなくて6回くらいしかできなかった。

FUMA　あれでできたのすごいね。

K　サッカーは観るのも大好きなので、今もテレビでよくチェックしています。ちょうど最近、全国高等学校サッカー選手権大会を観て、久しぶりに熱くなりました。そのとき舞台本番前でギリギリまで袖で観ていたんですけど。

FUMA　観てたね。

K　もう大声出しながらですよ（笑）。みんなにはちょっと迷惑をかけたと思います。

FUMA　いやいや、楽しそうで何よりでした。

K　ありがとう。

サッカー少年から一転、駅伝でも約8年走っていたんですよね。

K　そうですね。走るのってやっぱり自分が生きていることをいちばん実感できるというか。こんなに苦しいのに、それがあるところまでいくと、苦しいのが気持ちよくなってくるんですよ。そういう感覚にハマってずっと続けていましたね。

FUMA　本当にすごいよね。俺は短距離派だから。長距離は体力が続かない。

K　そもそも持久走好きな人ってなかなかいないからね。

FUMA　Kくん広いところとか走りやすそうな道を見ると「走りてえー！」って。

K　めっちゃ走りたくなる。特に坂を見ると、どれくらいの負荷がかかるんだろうって気になって走っちゃう。

体の中で自慢できる筋肉のパーツはどこですか？

K　僕はいつも腹筋って答えていたんですけど、最近は太ももかなと思っていて。陸上をやっていた影響で太ももまわりがめちゃくちゃあるんですよ。この体型からは想像つかないくらい太ももだけがパンって張っていて。でもそのおかげで踊っているときに結構助けてもらうことが多くて、エナジーを爆発させるような動きのときにこの太ももの力を頼っています。

FUMA　僕は胸筋ですね。まず筋トレを始めた理由がヒーローになりたかったからなんです。アニメに出てくるようなヒーローって胸筋がしっかりしているじゃないですか。あそこまで大きくしたくはないですけど、でも今後も胸筋は意識していきたいなと。

K　ちゃんとヒーローを目指しているんですよね（笑）。

FUMA　そうなのよ。だからこそいろいろなスキルを身につけたくて、アクロバットもYouTubeを見て覚えましたし。バク転も祖父母の部屋で独学で練習しました。

K　畳、ボロボロになっちゃう（笑）。でも本当にFUMAは器用ですごい！

バク転しようと思ってできるものなんですね。

FUMA　死ぬこと以外怖くないので。

K　これ、いつも言うんですよ。

FUMA　ただ最近怖いものが見つかって。注射です。

K　チクッとするの苦手なんだよね。

FUMA　だからいつか注射の針が通らないくらい筋肉を鍛えようかなって。

好きなスポーツ選手はいますか？

K　元サッカー選手のイブラヒモビッチさんですね。

FUMA　何かと話題にあがる選手ですね。

K　そう。僕個人はアーティストってアスリートと同じで結果が大事なところがあると思うんです。決めなきゃいけないときに決めるとか。サッカーでいうエースストライカー。自分の見せ場でかっこよく魅せて、「&TEAMすごい！」と思わせるのがプロだと思うので、そういう点で彼に魅力を感じますね。

FUMA　かっこいいよね。

K　僕、本も読んでいるんですけど、複雑な事情のある家庭で育ったところから努力を続けて今があるらしいんです。運も人生も掴める行動力ってやっぱり大事だなと思わされました。

FUMA　そういうところ結構Kくんと似てるよ。行動力に関してはピカイチなので。

K　ありがとう。FUMAは？

FUMA　僕はスポーツ選手ではないんですが、俳優の岡田准一さん。ブラジリアン柔術の大会に出ていらっしゃるんですよね。僕が昔俳優を目指していたこともあって、岡田さんのアクションや殺陣にはいつも惹かれていて。しかもそれが誰かの真似事ではなく一から武術を習った上で作り上げたものなのでかっこいいなと思いますし、実際にそのスキルを俳優業に活かしているのが素敵だなと思います。

FUMAさんはこれから始めてみたいスポーツとして時代劇やアクション映画の武術や殺陣と言っていましたね。

FUMA　めちゃくちゃ習ってみたいです。

K　結構前から言ってるよね。

FUMA　YouTubeで動画はいろいろ見ているんですけど、習ったことはないので。剣道、少林寺拳法あたりが気になっています。少林寺拳法って攻めるというよりは受けが重要になってくる武術らしいんです。それって自分のメンタルが鍛えられるのはもちろん、いざというときに人を助けられるということだと思うので。誰かを守りたい、助けたい、だから少林寺拳法をやりたいと思っています。

K　ここでもヒーロー精神が！

FUMA　何かあったときに逃げる一択じゃなくて、誰かを守って助けるという選択肢が僕は欲しいし、そういう人でありたいと常日ごろ思っているから。少林寺拳法はぴったりだと思うんです。

K　じゃあ俺らのことも守ってくれる？

FUMA　任せてくださいって。メンバーのためなら全力でがんばりますよ！

Kさんは今やりたいスポーツで卓球、スマッシュを気持ちよく打ちたいですとのことでしたね。

K　僕大好きなんですよ、卓球。ほぼ負けたことがなくて、自称上手い人です。「やろうよ！」ってラフに声をかけて、打ち負かすみたいな（笑）。スマッシュをきれいに決めてスカッとしたいです！

メンバーとはもう対戦されましたか？

K　もうほぼ全員倒しました（笑）。次は都選抜クラスの人とやりたいです！

FUMA　規模が大きくなってる（笑）。

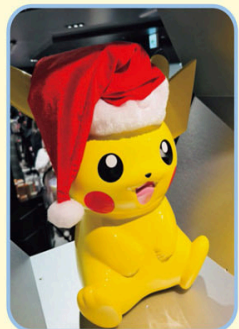
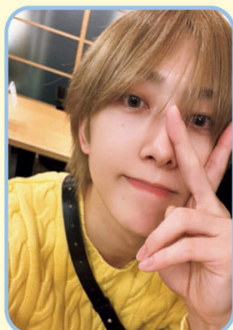
K　サーブも4種類くらい必殺のものを持っているので、どこまで通用するのかちょっと試してみたい気分です。

最後に今年開催が決まったアジアツアーへの意気込みを教えてください。

K　いよいよアジアツアーが決まりました。LUNEのみなさんの素敵な思い出になるように僕ら一生懸命がんばりたいなと思っていますし、いろいろな場所でサプライズもできたらいいなと思います。ずっと応援してくださっている方がアジアにもたくさんいらっしゃるので、その方たちにも感謝を伝えに行きたいです。

FUMA　今までなかなか会いに行くことができなかったLUNEのみなさんに会えるのがうれしいです。また今回は今までよりもっと自分達の欲をむき出しにしたツアーにできたらいいなと思っています。自分達からやりたいことを積極的に提案して、それが実現するようなツアーにできるようがんばります！

Priv. Photo diary

SNS上では見られないふたりの日常を、特別に
プライベートフォトとともに覗き見。彼らのメモリーに触れて。

FUMA

ポケモンが大好きで、休みの日や時間ができたときにまずはポケモンセンターに行くんです。これはちょうどホリデーシーズンでピカチュウがサンタ帽を被っていたので記念に撮りました。本当は自分も一緒に写りたかったんですけど、なかなか恥ずかしくて……(苦笑)。いつか誰かと一緒に行く機会があったらそのときは撮ってもらいます!

年末年始は静岡に帰省していて、家族とゆっくり過ごしました。これはお寿司を食べに行ったときのセルフィー。子どものころはマグロとイクラを無限ループしていたんですけど、最近は白身魚が好きで、この日も金目鯛とか淡白なお魚をたくさん食べました。本当は大好物の実家の静岡おでんを紹介しようと思っていたんですけど、写真が盛れなくてごめんなさい!

これも静岡で、駅前に僕が見たことのなかったオブジェができていたので撮りました。実は静岡ってプラモデルの生産地で有名なんですよね。ストックをいくつか持っているんですが、なかなか製作できていないので時間ができたらやろうと思っています。このときも自分が写るかどうか迷って、恥ずかしかったのと周りに人がいたので断念です(笑)。

本当によく食べるのは油そば。ひと口食べるだけで幸せになれますし、近くにお店がないときはデリバリーするほど大好きです! こだわりの食べ方はねぎとごまを大量に入れて、お酢をたくさんかけること。黒烏龍茶も毎回一緒に頼みます。名前だけ聞くと結構ヘビーな印象だと思うんですけど、想像以上に食べやすいので女性もつるっといけちゃうはず!

YUMA、JO、TAKI と焼肉を食べに行ったんですが、そのときに食べた盛岡冷麺があまりにも美味しくて衝撃を受けました。盛岡冷麺を食べるのが初めてだったんですけど、あっさりしたスープに麺がもちもちなのがいいですよね。韓国で食べる冷麺も好きで、それとはまた違った美味しさで感動しました。これからたくさん食べに行きたいと思います!

仕事終わりにYUMAとTAKIとランチへ! この日は早朝からのお仕事で3人ともお腹がペコペコだったので、満腹になるまでいろいろシェアしながら食べました。なかでも美味しかったのはパンケーキ。話に夢中になっていたら全員がアイスコーヒーを6杯ずつ飲んでいました(笑)。ちなみにTAKIはあまり外に出ない人なので、この1枚はかなり貴重だと思います!

Information

2月に実施したファンミーティング内で、4月23日に3rd SINGLE「Go in Blind (月狼)」をリリースすることに加え、初のアジアツアーを開催することが電撃発表され話題に。

4

3

2

1

サイン入りチェキをプレゼント

左下の応募券をはがきに貼り、①〒住所 ②氏名 ③年齢 ④職業 ⑤電話番号 ⑥欲しいチェキの番号 ⑦bisで好きなモデル ⑧今号で好きな企画ふたつと好きな理由 ⑨bisに出てほしいタレント・モデルを明記のうえ、〒112-8011 (住所不要) 光文社bis編集部「チェキプレゼント」係までお送りください。2025年5月29日(木)締切り (当日消印有効)。当選結果は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。※雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方はこの号のほかの懸賞に入選できない場合があります。いただいたはがきの個人情報は、抽選と賞品の発送にのみ使用し、そのほかの目的には使用しません。

ワンピース¥13,610／マーガリンフィンガーズ、ストール¥9,650／ミーンデリ（ともにハナ）　イヤカフ¥10,000／ミチル、リング¥5,830／G.R（ともにロードス）

transparent skin

オーラ肌を叶える最新スキンケア

春新作のスキンケアは、美白ケアや透明感を引き出すアイテムが目白押し。今回は内側から輝くようなオーラ肌の作り方についてご紹介。医師・山﨑まいこ先生監修のもと、オーラ肌へ導く正しいスキンケアステップと最新アイテムをお届けします。

Photography_Sayo Nagase Hair & Makeup_Kanako（TRON） Styling_Mika Ito Model_Sakurako Okubo,Mirei Suganami（≠ME）,Haruka Sakata Text & Edit_ Akie Kojima

“透明感のある肌とは、みずみずしく潤いに満ちた肌が光の反射を受けてツヤっぽく見える状態のこと。また炎症が起こっておらず色ムラがないことで、さらに透明感＆美白見えが叶います。まずはクレンジングと化粧水で肌の土台を整えて、美容液で肌悩みを解決、クリームで水分をキープするプロセスが大切です。日焼け止めでの紫外線対策は毎日することを推奨しているので、投資してみるのもおすすめ。これらのステップで、くすみが晴れたようなツヤ感のあるオーラ肌を手に入れましょう。”

まいこホリスティックスキンクリニック
院長　山﨑まいこ先生

ホリスティックな視点で体の内側から肌の健康、心のケアまでサポート。お悩みの根本解決を目指す治療に定評があり、業界人からの信頼も厚い。

STEP 1

落とすケア

ファーストステップのクレンジングは、肌の状態に合わせた適切なアイテムを正しく使うことがポイント。乾燥肌、オイリー肌、混合肌など、まずは自分の肌タイプをチェック。

膜厚なクレンジングで優しくメイクオフ

クレンジングでいちばん気をつけたいのが摩擦。メイクを落とすために肌を擦りすぎると炎症を引き起こす原因となるので注意しよう。肌タイプ問わず万能に使えるジェルタイプは、膜厚で肌への負担が少ないのでおすすめ。

a.メイクだけでなく、花粉やほこりなどの大気汚れも一掃。N organic Basic スージング クレンジングジェル 170g ¥3,850※3月12日発売／シロク　b.なじませるだけで角栓を分解し、汚れを絡め取る角栓分解処方を搭載。ダブル洗顔不要で毛穴・くすみケアを叶える。アクアレーベル　エステ洗顔ジェル 130g ¥1,430（編集部調べ）／資生堂　c.オリーブから採れるオイルを贅沢に配合し、メイクオフしながら心地よい潤いを与える。クレンジング ジェル N 160g ¥3,850／ポール & ジョー ボーテ

落とす段階から攻めと守りを意識！

毎日使う洗顔フォームは肌に優しく使えるものがベストですが、肌の状態に合わせてブライトニングケアもできる攻めのアイテムを取り入れてみて。洗い流すときは38度前後のぬるめのお湯にして、守りは常に意識。

守り

攻め

a.保湿成分たっぷりの濃密な泡が、肌のバリア機能と潤いを守りながら余分な汚れを吸引。カネボウ コンフォート ストレッチィ ウオッシュⅡ 130g ¥6,050※3月7日発売／カネボウインターナショナルDiv.　b.アミノ酸系洗浄成分が水と合わさったときに保水膜となり、肌の潤いをキープ。ファンケル スキンコンディショニング洗顔 90g ¥1,595※3月18日発売／ファンケル

a.皮脂吸着パウダーと植物性洗浄成分が毛穴汚れを除去し透明感を引き出す。薬用雪肌精 ブライトニング クリーム ウォッシュ【医薬部外品】130g ¥2,200（編集部調べ）※3月16日発売／コーセー　b.ピーリング効果のある薬用成分サリチル酸を配合し、なめらかな肌に。センカ プレミアムパーフェクトホイップ クリア【医薬部外品】120g ¥770（編集部調べ）／ファイントゥデイ

週に1度の角質ケアでターンオーバーを整える

特にオイリー肌の人や肌のごわつきを感じやすい人は、クレイ配合の洗顔や酵素洗顔などを週に1度取り入れて。普段の洗顔だけでは取り除けない角質を除去でき、肌の代謝が整ってつるんとなめらかな肌が復活！

a.濃密な泥ペーストからスクラブ、泡へと変化し、頑固な黒ずみをケア。シュウ ウエムラ ブラック フレッシュ フォーミング マッド 125㎖¥6,270※3月14日発売／シュウ ウエムラ　b.クレイに美容針のグロウスピキュールとビタミンCを配合し、肌へ有用成分を届ける。SPICARE V3 VSPIC C クレイパック 200g ¥7,150／BJC　c.潤いもさっぱり感も叶える洗いあがり。混合肌タイプにおすすめ。スイサイ ピンクパウダーウォッシュ 32個入り¥1,980※3月22日発売（編集部調べ）／カネボウ化粧品

POINT

敏感肌の人は部分的に角質ケアアイテムを取り入れて

肌が弱めの人は、全顔に使用すると刺激を与えすぎてしまうことも。Tゾーンやあごまわりなど、テカリやごわつきを感じやすいところのみに使うと効果的です。（山﨑先生）

帽子¥21,780／カシラ（カシラ プレスルーム）　トップス¥8,360／クランク（ハナ）

STEP 2

潤い補給

オーラ肌の土台を作るうえで大切な化粧水。たっぷり潤いを与えて角層を水分で満たすことで、内側から発光するような肌に。化粧水は攻めすぎずまずは保湿重視のアイテムを選んで。

ゆらぎやすい春先はまず高保湿の化粧水を

花粉や季節の変わり目で肌の炎症が起こりやすい春。保湿の代表成分、ヒアルロン酸やセラミドがメインで配合されている高保湿の化粧水を取り入れて、しっかり肌に潤いを届けることでゆらぎにくい肌を目指そう。

a.コクのある液が全体に行き渡り、ぷるんとした肌に。DEW ブライトオーラローション【医薬部外品】170mℓ¥4,950（編集部調べ）※3月8日発売／カネボウ化粧品　b.保湿成分のローズウォーターやスクワランもIN。ランコム トニック コンフォート N 400mℓ¥8,470／ランコム　c.シャクヤク花エキスでくすみもケア。サラッとした質感で使いやすい。ジルスチュアート　モイスチュアローション 200mℓ¥3,960※3月7日発売／ジルスチュアート　ビューティ

ブラウス¥11,000／カルナムール　イヤカフ¥8,800／オーロラ、ヘアピン（4つセット）¥7,700／マサエ（ともにロードス）

POINT

特に乾燥肌の人はたっぷり2度塗りでもっちり肌に

まずは500円玉くらいの量を全顔に塗布。肌の表面がすべらなくなるくらい浸透したら、さらに同じ量をなじませるとシートマスク使用後のようなツヤ肌に。（山﨑先生）

最新ブライトニングローションにも注目

テクノロジーの進化により、細胞レベルでブライトニングケアを叶えるアイテムが続々と登場。潤いを与えながら高い美白効果を期待できる化粧水は、スペシャルケア用として1本は持っておきたい。

a.ヒアルロン酸とナイアシンアミドで、シミやそばかすを防ぎつつシワも改善。アンフィネス ブライトニング コンセントレート ローション【医薬部外品】200mℓ¥7,700※3月18日発売／アルビオン　b.大人気の化粧水がリニューアル。ビタミンCとナイアシンアミドで美肌に導く。ファミュ ルミエール リファイナー 120mℓ¥6,270／アリエルトレーディング　c.糖化による黄ぐすみもケア。エスティ ローダー シュープリーム プラス ブライト RP ミルキーローション 100mℓ¥17,600／エスティ ローダー

肌の調子に合わせてビタミンC化粧水を投入！

冬よりも皮脂が増えやすくなる春先は、過剰な皮脂分泌を抑える働きをするビタミンC入りの化粧水で引き締めケア。高濃度のものは刺激が強い場合もあるので、低濃度のものにしたり使用頻度を調整しよう。

a.厳選された4種類のビタミンCを配合。濁りのない透明感のある肌へ導く。オバジC クリアアドバンスドローション 150mℓ¥4,950※3月10日発売／ロート製薬　b.高浸透ビタミンCをマイクロカプセル化し、肌の奥まで届ける。ドクターシーラボ VC100エッセンスローションEX 150mℓ¥5,390／ドクターシーラボ　c.フレッシュなビタミンCが素早く浸透。角層にハリを与えてなめらかに。matsukiyo ウィズ メソッド トリプルA ビタCブライト ローション 150mℓ¥1,760※3月11日発売／マツキヨココカラ&カンパニー

STEP 3

栄養チャージ

化粧水で肌を保湿してキメを整えたら、美容液やシートマスクでさらに栄養を与えて。
透明感を引き出すために欠かせない美白有効成分を効率よく取り入れよう。

美容液は成分が高濃度なものもあるため、肌がゆらぎがちなときや敏感肌の人は選び方が大切。炎症や赤みがある場合は、まず鎮静させることを優先して。肌の状態がいいときに美白有効成分配合のものを取り入れてみよう。

赤みにはCICAとアゼライン酸

a.アゼライン酸誘導体が肌トラブルを防ぐ。エトヴォス バランシングVCクリアエッセンス 25g ¥3,300／エトヴォス　b.セラムでボールを溶かして使用。CICAが肌荒れをケアしながら保湿。スノー フォックス スキンケア リカバリー ブースターボール 5個セット¥9,800／スノー フォックス スキンケア

くすみにはナイアシンアミド

a.大人気の美白美容液がリニューアル。さらに有効成分をプラスしオーラ肌を叶える。SK-II ジェノプティクス インフィニットオーラエッセンス【医薬部外品】30mℓ¥22,000／SK-II　b.攻めと守りの成分を配合しシミ・くすみへアプローチ。クリニーク イーブン ベター イルミネーティング ブライト セラム 30mℓ¥10,890／クリニーク

シートマスクは保湿だけでなく肌をやわらかくする効果もあるため、有効成分がより肌の奥まで届きやすい！　刺激を感じにくくトーンアップが期待できる、グルタチオンやナイアシンアミドが配合されているものがおすすめ。

a.レチノールも配合し、美白だけでなくエイジングケアも叶える。サナ なめらか本舗 薬用リンクルエッセンスマスク ホワイト【医薬部外品】7枚入り¥770※3月4日発売／常盤薬品工業　b.ナノサイズのグルタチオンカプセルがぐんぐん浸透。クリアターン グルタチBOMBマスク 7枚入り¥660※3月21日発売／コーセーコスメポート　c.時間差で起きる2つの紫外線ダメージをケア。フラルネ ブライトコンセントレート マスク 28【医薬部外品】28枚入り¥6,050※3月18日発売／アルビオン

肌が弱めの人は保湿をしっかりしてからライトを当てて

フォトフェイシャルを施術できる美顔器は、肌質によっては刺激が強すぎる場合があります。クリームやジェルなどをしっかり塗ってから使うと刺激が緩和できます。（山﨑先生）

POINT

顔のムダ毛がなくなるだけで、明るい肌印象に。自宅で使える光美容器でこまめにケアして。また美容液やシートマスクと併せて、肌の奥まで美容成分を届ける美顔器を使うことでより効率的にケア！

a.低刺激でムダ毛をケア。防水機能&コードレスでお風呂での使用も可能。ヤーマン レイボーテヴィーナス ビューティースキン¥121,000／ヤーマン　b.電気刺激を通して美容成分を浸透。美白ケアや皮脂抑制効果も。メディキューブ AGE-R ブースタープロミニ ¥21,800※Qoo10限定発売／メディキューブ

トップス¥6,770／クランク（ハナ）　イヤカフ¥9,000／ミチル、ネックレス¥8,800／ポピー・ケー、リング¥11,000／c/n（すべてロードス）

STEP 4 保湿ラッピング

スキンケアの最後は乳液やクリームで保湿のフタを。乾燥を感じにくい春でも必ず油分の膜で肌を包み、水分の蒸発を防ぐことが大切。無理に攻めの成分を取り入れようとせず、保湿力重視でアイテムを選ぼう。

肌タイプに合わせてテクスチャーを選んで

皮脂が多めな人やニキビができやすい人は、油分が控えめなジェルタイプや軽いクリームがおすすめ。逆に乾燥が気になる人は、油分を感じられる重めのものを選ぼう。テカリやすいTゾーンは乳液、乾燥しやすい頬はクリームと、使い分けるのも効果的。

a.抗炎症成分で肌あれを予防。塗ったそばからサラッと。iniks センシティブ シールドバリア オイルクリーム N【医薬部外品】25g ¥3,960／マルホ　b.ふんわり軽い感触でみずみずしく保湿。美白有効成分が隅々まで行きわたりメラニンの生成を抑える。SHISEIDO ベネフィアンス ブライトニング ジェル クリーム【医薬部外品】50g ¥10,450／SHISEIDO

a.3種のビタミンCとグルタチオン、ペプチド配合で弾む肌に。サナ　グラスーン　グルタブライト　VC　リフタンクリーム 55g ¥3,630※3月10日発売／常盤薬品工業　b.美白・たるみ・肌あれを同時にケア。肌でじゅわっととろけるテクスチャーでフィット。ディセンシア ディセンシー ブライトリフト クリーム【医薬部外品】30g ¥10,450／ディセンシア

ゆらいでいるときはセラミドでフタが効果的！

化粧水や美容液同様、肌あれが気になるときは刺激がなるべく少ないクリームをチョイスして。特にセラミドは高い保湿力だけでなく、肌のバリア機能を強化できるので、積極的に取り入れたい。

POINT

特に赤みや炎症があるときは油分が少なめのものを選んで

炎症している部分に油分を与えすぎると、かえってあれてしまう原因に。セラミド配合のクリームの中でもサラッとしたテクスチャーを選ぶのがおすすめ。（山﨑先生）

a.ダメージを受けた肌を優しく保湿し健やかな状態に。しっとりするのにベタつかない使用感。ビオデルマ シカビオ クリーム 40㎖¥2,420※3月7日発売／NAOS JAPAN　b.セラミドをはじめ8種のヒアルロン酸とCICAも配合。ハリと透明感もアップ。By ttt. クリアセラミドクリーム 65㎖¥3,300／バイティースリー

寝る前の追いクリームでスペシャル保湿

特に乾燥が気になる人は、寝る直前にクリームを重ね塗りして追い保湿を。ナイトクリームやスリーピングマスクは油分が多いものが多いので、全顔に塗るのではなく、カサつく部分のみでもOK。

a.肌に素早く浸透し集中的に乾燥をケア。エンビロン スーパーモイスチャライザー 50㎖¥10,450／プロティア・ジャパン　b.抗酸化成分が豊富なキングスベリーエキスが、朝のメイクノリがいい肌へ導く。ヒンス キングスベリービタナイトクリーム 50㎖¥2,640／ヒンス　c.睡眠中の整肌やリズムに着目し、長時間潤いとハリを与える。オレリー リンクルリペアナイトクリーム【医薬部外品】30g ¥5,280／アミノセルス製薬

トップス¥16,060／ノットユアローズ（ハナ）　デニム¥15,400／カルナムール　ヘアピン（2つセット）¥8,800／マサエ、リング¥19,800／オーロラ（ともにロードス）

トップス¥7,590／カルナムール　スカート¥9,343／ピンクパイナップル（ヌグ プレスルーム）　ブレスレット¥3,630／ヘンカ（ロードス）

STEP 5

紫外線対策

透明感のある肌を作るためにはスキンケアだけでなく日中の紫外線対策が重要！　紫外線は365日降り注いでいるので、塗り心地やシーンによって使い分けて毎日塗るのがベター。

最新UVで肌をケアしながら紫外線から守る

昨今リリースされる日焼け止めは贅沢な美容成分を配合しているものがほとんどで、塗っている間中、美白や保湿ケアも可能に。さらにトーンアップ効果のあるものなら、1本でベースメイクが完了できるので要チェック。

a.肌に水分のヴェールをまとったように密着して潤い、澄んだツヤ感が一日中続く。ルナソル グロウデイセラムUV［SPF50+・PA++++］30g ¥5,280※3月7日発売／カネボウ化粧品　b.ホワイトショット美容液にも配合されている成分を配合し、美白&美肌ケア。ポーラ ホワイトショット セラムUV【医薬部外品】［SPF50+・PA++++］45g ¥7,150／ポーラ

a.肌にスーッとなじみ、ワントーン明るい印象のツヤ肌に。ファシオ　くずれ・日やけ防止下地 03［SPF50+・PA++++］25g ¥1,210（編集部調べ）／コーセー　b.毛穴管理に基づいたビタミンなどの有効成分をIN。自然な透明感を引き出すシアーブルー。バイユア セラムフィット バランシング トーンアップクリーム 02［SPF50+・PA++++］40g ¥2,750 ※5月22日発売／ハミィ

POINT

朝のベースメイクはUVカット効果のあるものを重ね塗りしよう

日焼け止めを塗っても、塗る量が少ないと効果が発揮されません。最近のベースメイクアイテムはUVカット効果があるものがほとんどなので、日焼け止め下地・ファンデーション・パウダーなど何品か重ね塗りしましょう。そうすることで紫外線防止力がより高まります。（山﨑先生）

ブライトサプリで内側からもケア

紫外線を特に浴びそうな日は、飲む日焼け止めやビタミンCサプリを取り入れて。抗酸化作用が働いてシミやそばかすの原因となるメラニンの生成を防ぎ、美白ケアをサポート。

a.UVダメージから肌を守る成分と、潤いを保持する成分を贅沢に配合。コスメデコルテ サンシェルター インナー ホワイトプロテクション 120粒入り¥6,480／コスメデコルテ　b.吸収率の高いリポソームビタミンCとシステインペプチドで、イキイキとした肌に。グラスーン　リポブライト　VC　パウダー【健康補助食品】14本入り ¥3,240※3月10日発売／常盤薬品工業

日中もこまめに日焼け止めを塗り直し！

朝、日焼け止めを塗っても汗や皮脂によってメイク崩れを起こし、紫外線防止力が半減してしまうことも。昼間に一度塗り直し、UVカット効果を復活させて。メイクの上から使用できるパウダーやスティックタイプがおすすめ。

a.ブラシー体型のパウダーで使いやすい。アネッサ パーフェクトUV ブラッシュオンパウダー［SPF50+・PA++++］3g ¥3,498（編集部調べ）※マツキヨココカラ&カンパニー限定品／資生堂　b.UVカットだけでなく美肌補正も。エクセル　プロテクティブ　UVリタッチパウダー［SPF50+・PA+++］¥1,980※数量限定品／常盤薬品工業　c.透明感と血色感を叶えるピンクラベンダー。ジルスチュアート ホワイトフローラル　UVプロテクトスティック［SPF45・PA+++］20g ¥2,970※3月7日限定発売／ジルスチュアート　ビューティ

人気美容成分の組み合わせ早見表

私たちの生活に欠かせない存在になりつつある成分コスメ。改めて、人気成分の効果とそれぞれの相性についてご紹介。
基本的にNGの組み合わせはないものの、刺激を感じやすい攻めの成分は低濃度のものを選んで調整するのがおすすめ。

	サリチル酸	セラミド	ビタミンC	AHA	グルタチオン
ナイアシンアミド	○ 角質を整えるサリチル酸は、低濃度であればナイアシンアミドと併用することで毛穴ケアに◎。	○ ナイアシンアミドはセラミドの生成を促進させるので、相乗効果で肌のバリア機能がさらに上昇。	◎ ナイアシンアミドとビタミンCはどちらも抗酸化作用があるので、透明感アップが期待できる。	○ 炎症をケアするナイアシンアミドとピーリング作用のあるAHAでシミやくすみを予防。	◎ ナイアシンアミドでメラニンの生成を抑制、グルタチオンで抗酸化するので美白ケアにぴったり。
アゼライン酸	○ どちらも高濃度になると刺激が強いので、低濃度のもの同士であれば、ニキビに効果的。	◎ やや刺激を感じやすいアゼライン酸は、優しいセラミドと併用することでマイルドに使える。	○ どちらもメラニンの生成を抑制する効果があり、美白ケアにおすすめ。毛穴もなめらかに。	◎ 皮脂分泌を抑えるアゼライン酸とピーリング作用のあるAHAで角質をケアし、ニキビを防ぐ。	○ 抗炎症成分のアゼライン酸に美白効果のあるグルタチオンを合わせると、赤みケアに効果的。
シカ	○ 抗菌するシカと、角質を除去するサリチル酸でニキビを予防。日々のサリチル酸は低濃度を推奨。	○ 鎮静効果のシカ&高保湿のセラミドで、守りのケアをしたいときにおすすめ。赤みにも有効。	◎ ニキビ予防やニキビ痕の改善に役立つシカとビタミンC。赤みを抑えてクリアな肌に。	○ AHAが持つターンオーバーの促進効果とシカの鎮静&再生効果で、肌を健康な状態に導く。	○ シカで肌を鎮静しつつグルタチオンの抗酸化作用を取り入れることで、赤みを抑える。
ヒアルロン酸	○ AHA同様、刺激を感じやすいサリチル酸は、マイルドなヒアルロン酸との併用で刺激を抑制。	◎ 肌の潤いを保つために重要な2つの成分は、合わせ使いで高い保湿力を発揮し、乾燥をケア。	○ ヒアルロン酸で肌を潤し、ビタミンCでコラーゲンを生成できるので、乾燥ケア、ハリアップに。	△ 刺激を感じやすいAHAは低刺激性のヒアルロン酸と併用することで、使いやすくなる。	○ 肌の潤いを維持するヒアルロン酸と肌トーンを明るくするグルタチオンは、美白ケアに効果を発揮。
レチノール	◎ レチノールで肌の代謝を上げて、サリチル酸で角質ケアをすることで、つるんとした毛穴に。	○ セラミドは肌バリア機能を高めるので、レチノールによる乾燥などを和らげてくれる効果も。	○ ターンオーバーを促すレチノールとシミ対策に有効なビタミンCで、あらゆる肌トラブルに◎。	△ 低濃度であれば併用可能だが、どちらも高濃度になると角質への刺激が強くなるので注意。	◎ 肌の代謝を正常化させるレチノールにメラニンの生成を食い止めるグルタチオンで、くすみをケア。

肌悩み別

成分コスメでもっと美肌に！

P.62で紹介した人気成分の中から特におすすめの組み合わせと、それぞれ取り入れたいアイテムをピックアップ。2つの成分の相乗効果で、肌悩みの解決に導いて。

シミ・くすみ

右・高い抗酸化作用で色ムラを補整。クラランス ブライトプラス ブライトニング DST セラム【医薬部外品】30mℓ¥13,530／クラランス　左・メラニン成分をケア。アビブ グルタチオンソームクリーム ビタチューブ 75g ¥3,199／アビブ

右・明るく冴えわたる肌に。アンフィネス ブライトニング イノベーション 40mℓ¥11,000※3月18日発売／アルビオン　左・グルタチオンにビタミン成分もIN。ナンバーズイン 5番 白玉グルタチオンC美容液 30mℓ¥2,420／ビナウ

赤み

→ シカ × ビタミンC

右・皮脂バランスを整える。ミシャ ビタシープラス デイリーマスク 30枚入り¥1,980／ミシャ ジャパン　左・肌あれから守って保湿。アベンヌ シカルファットプラス リペアミルク 40mℓ¥3,300（編集部調べ）／ピエール ファーブル ジャポン

右・ダメージを受けた肌にアプローチ。ラ ロッシュ ポゼ シカプラスト リペアマスク B5 プロ 5枚入り¥4,290※3月11日数量限定発売／ラ ロッシュ ポゼ　左・高濃度ビタミンCで毛穴ケア。dr365 V.C. プレエッセンス N 30mℓ¥5,335／dr365

ニキビ

→ アゼライン酸 × AHA

右・高保湿でありながらさっぱりとした使用感。ルルルン ハイドラ AZ マスク 7枚入り ¥770／Dr.ルルルン　左・透明感を引き出す角質ケア美容液。シシ アイムユアヒーローモイストピールケアセラム30mℓ ¥2,970※3月18日発売／シシ

右・純アゼライン酸を配合し肌の奥まで潤す。ネイチャーリパブリック アゼペア 化粧水 145mℓ¥2,420／ネイチャーリパブリックジャパン　左・キメの整ったなめらかな肌に。CNP ダーマアンサー APA セラム 15mℓ¥2,178／CNP Laboratory

乾燥

→ ヒアルロン酸 × セラミド

右・3種のヒアルロン酸がIN。ドクタージャルト バイタル ハイドラ ソリューション トリートメント エッセンス 150mℓ¥4,180／ドクタージャルト　左・長時間保湿。ドランク エレファント ボラバリア リペアクリーム 49.5g¥9,570／ドランク エレファント

右・セラミドとヒアルロン酸を結合させた成分を配合。AESTURA アトバリア365 セラヒアルセラム 30mℓ¥3,300／アモーレパシフィックジャパン　左・濃厚な質感で潤いの膜を形成。ディセンシア つつむ フェイスクリーム 30g ¥3,300／ディセンシア

毛穴・ザラつき

→ レチノール × サリチル酸

右・マイルドな酸でザラつきをケア。拭き取りにもパックにも◎。バイユア スージングググリーン トナーパッド 70枚入り¥2,800／ハミィ　左・レチノールでつるんと肌に導く美容液。ドクターケイ ABC-Gリペアセラム 25mℓ¥8,250／ドクターケイ

右・専用デバイスに取り付けて使用する炭酸ミスト化粧水。角質・毛穴をケア。MEGLY ダブルピール 60mℓ¥3,300※3月26日発売／MTG　左・エイジングケアも。イニスフリー レチノール PDRN アドバンスド セラム 25mℓ¥4,400／イニスフリー

TOKYO PLAY GUIDE

春のプレイフルスポット2025

少しずつあたたかくなり、街へ繰り出したくなる気持ちが加速！　春のお出かけを楽しくする場所をテーマに
ファッションやグルメ、イベント、ニューオープンの施設などさまざまなジャンルのスポットをお届け♡

Photography_Kaori Akita Styling_Sho Furukawa Hair & Makeup_Yukie Tsujimura（ende）
Model_Yuuki Yoda,Noah Sato，Miyu Fujisaki（NGT48） Text & Edit_Arisu Onodera

WORK SHOP

［WORKSHOP］

ものづくり体験で新しい趣味を見つける

春は新たに何かを始める人が急増。その波に乗って経験したことのないものに挑戦するのはいかが？ 自分では気が付かなかった才能が開花されるかも！

シャツ、ベルト（ともに参考商品）、シューズ¥74,250／すべてサンディ・リアング（リディア）　パンツ¥52,800／A.P.C.　イヤリング¥29,700、リング¥8,250／ともにニンファ ハンドメイド（ケイスリー オフィス）　ソックス／スタイリスト私物

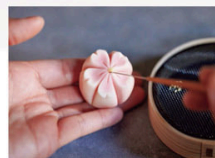
BettySmith 恵比寿工房

bettysmith_tokyo
東京都渋谷区恵比寿西2-4-7
NN ステーツビル5F
https://betty.co.jp/

岡山県倉敷市にあるジーンズミュージアム&ヴィレッジで人気のオリジナルジーンズ体験が東京でできる！　ボタンやラベルを自分好みにカスタマイズしてお気に入りのデニムを作ろう。

Otonami

otonami_official
東京都港区六本木6-10-2
六本木ヒルズヒルサイド B1
※体験プランにより異なる
https://otonami.jp/

400件以上の大人のための非日常体験を提案。そのなかのひとつ、美術作家の亀井紀彦氏と作る花のアートオブジェは手のひらサイズの桐箱に花を挿し、自分だけの箱庭を作るプラン。

かんたんなゆめ

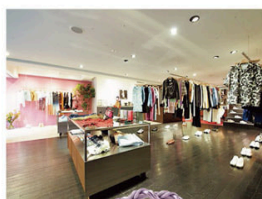
kantan.na.yume
東京都渋谷区神山町41-3
https://reserva.be/kantannayume

愛らしい和菓子を楽しめるカフェでは、手先の器用さが求められる繊細な練り切りのワークショップを定期的に開催。所要時間は約90分。美しい和スイーツで自分を表現してみて。

右から・リング¥20,900／コリーナ・ストラーダ、ジャケット¥44,000／オープンワイワイ（ともにTHE FOUR-EYED）

THE FOUR-EYED

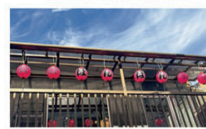
@the_foureyed
東京都新宿区歌舞伎町2-8-2 パレドール歌舞伎町1F

新宿歌舞伎町のラブホテル街に佇む国内外の新進気鋭ブランドと古着を取り扱う唯一無二のショップ。お店に通うまでの道もドキドキ……。店内に入るとエッジのきいたアイテム達に視線が奪われる！

Forget-me-nots 代官山本店

@forgetmenots_daikanyama
東京都渋谷区猿楽町20-13
佐久間ビル 1F

女性らしいストリートスタイルを提案するアイテムが揃うセレクトショップ。店内のピンク壁のエリアでは不定期に注目ブランドやアーティストのポップアップを開催。色鮮やかな花で彩られた店内も映え。

右から・バッグ¥67,100／ガニー、ワンピース¥63,800／フェティコ（ともにForget-me-nots 代官山本店）

ニット¥10,890／POMPOM SHOP

POMPOM SHOP

@pompomshoptokyo
東京都渋谷区神宮前3-27-9 2F

8年前にオンラインショップから始まり、待望の実店舗がオープン。ミュージシャンとして活動するAya Gloomyが世界中から買い付けた'90年代やY2Kヴィンテージのアイテムを販売。

[FASHION]

ファッショニスタ御用達！センスの光るアパレルショップ

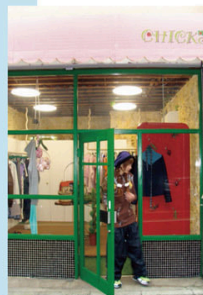
スタイリストやアパレル業界人が通う本当は秘密にしたい都内のヴィンテージ＆セレクトショップを大公開。個性溢れる掘り出しものを見つけて春のおしゃれに役立てて！

ビスチェ¥49,500、タイツ¥28,600／ともにアンス・ドッツローヴナー、ジャケット¥27,500／シャロム、ドレス¥42,900／ノードレス（すべてチックス）

ヴィンテージニット ¥12,500〜¥18,900／すべてクレージュ（Bill）

Bill

@bill.tokyo
住所非公開（東京都六本木）
※完全アポイント制

乙女心くすぐられるファンシーなハイブランドヴィンテージの洋服やアクセサリーを中心に、オリジナルグッズも展開。ガーリー派に刺さるアイテムがいっぱい♡ DMでの来店予約が必須なので注意して！

CHICKS

@chicks0o.o0
東京都新宿区新宿6-3-6 日野荘 1F

まだあまり知られていないアジアのユニークブランドが揃い、最先端のおしゃれを狙えるアイテムが多く並ぶ。DIYで作り上げられた店内は森の中をイメージし、オーナーのこだわりが細部まで詰まっているので必見！

[ART]

五感を刺激するアートに触れよう！

歴史を辿るアート展、歌や踊りが織りなすショーなど
観ているだけで高揚した気分になれるイベントも目白押し！
感性が磨かれる美しいものからインプットして。

ロエベ 2024秋冬ウィメンズ ランウェイコレクション メロン クラッチバッグ（ビーズ&レジン）ロエベ アーカイブ

テイラー・ラッセルがニューヨークのメトロポリタン美術館で開催された2024年のメットガラ（眠れる美への追憶――ファッションがふたたび目覚めるとき）で着用したロエベのカスタムウェア レプリカ ロエベ アーカイブ

『ロエベ クラフテッド・ワールド展 クラフトが紡ぐ世界』

世界を巡回するロエベの大型展覧会が東京に初上陸。この機会にブランドの歴史、スペインの伝統、クラフト文化など、時代を越えてファッションに受け継がれてきたものやその背景を知り尽くして。

東京都渋谷区神宮前6-35-6
3月29日～ 5月11日
※入場無料（要予約）
https://www.loewe.com/

チームラボ《つかまえて集める絶滅の森》2020/2025, Interactive Digital installation, Endless, Sound: Hideaki Takahashi © teamLab, courtesy Pace Gallery

『チームラボプラネッツ TOKYO DMM. com』

2018年にオープンして以来、絶大な人気を誇るチームラボに新たな3つのエリアが誕生。絶滅した動物に触れたり、宇宙空間に入り込んだり、これまでと異なる新感覚のアート体験を楽しむことができる！

東京都江東区豊洲6-1-16
teamLab Planets TOKYO
～2027年末
https://www.teamlab.art/jp/e/planets/

《自画像》 1919年 油彩／カンヴァス ピカソ美術館、パリ Successió Miró Archive

《ヤシの木のある家》 1918年 油彩／カンヴァス 国立ソフィア王妃芸術センター、マドリード Successió Miró Archive

《太陽の前の人物》 1968年 アクリル／カンヴァス ジョアン・ミロ財団、バルセロナ Fundació Joan Miró, Barcelona.

東京都美術館 企画展示室

『ミロ展』

1893年にスペインで生まれたジョアン・ミロはピカソと並ぶ世界的な画家。太陽や月など自然のものを象徴的な記号に変えて描く独特の画風が特徴。世界中から集められた名作が集結する大回顧展！

東京都台東区上野公園8-36
3月1日～7月6日
https://miro2025.exhibit.jp/

Photo: Åsa Lundén/Moderna Museet-Stockholm

《エロス・シリーズ、WU/薔薇シリーズ、グループII、No. 5》 1907年 油彩・キャンバス 58×79㎝ ヒルマ・アフ・クリント財団 By courtesy of The Hilma af Klint Foundation

東京国立近代美術館

『ヒルマ・アフ・クリント展』

抽象絵画の先駆者として再評価が高まっているスウェーデン出身のヒルマ・アフ・クリントの作品を集めたアジア初の大回顧展。彼女が残した色とりどりの美しい絵画をこの機会に目に焼きつけて。

東京都千代田区北の丸公園3-1
3月4日～6月15日
https://art.nikkei.com/hilmaafklint/

サンシャインシティ 文化会館2F 展示ホールD

『シルバニアファミリー展40th』

今年で40周年を迎えるシルバニアファミリー。子どもから大人まで魅了する可愛らしい動物の人形はもちろん、家や家具などを揃えて遊ぶことが楽しかった幼いころを想起させるイベント。

東京都豊島区東池袋3-1-4
文化会館ビル 2F 展示ホールD
4月25日～5月18日
https://www.sylvanianfamilies.com/40th/exhibition/

©Disney、撮影：阿部章仁

JR東日本四季劇場［春］

劇団四季ディズニーミュージカル『アナと雪の女王』

ウォルト・ディズニーの人気映画『アナと雪の女王』がミュージカルに。2021年に開幕してからロングラン作品として長く愛されている。舞台のためだけに書き下ろされた10以上の新曲にも注目してみて。

東京都港区海岸1-10-45
ロングラン上演中
https://www.shiki.jp/applause/anayuki/

photo Shoko Matsuhashi

東京文化会館 （上野）

東京バレエ団『眠れる森の美女』

2023年に上演され、クラシックバレエの最高峰作品として絶賛された『眠れる森の美女』が再演される。壮大な美術で作られたファンタジーな世界観、バレリーナ達の高い演技力から目が離せない！

東京都台東区上野公園5-45
4月24日～29日（東京公演）
https://www.nbs.or.jp/stages/2025/sleeping/

© 2025 Peanuts Worldwide LLC

スヌーピーミュージアム 企画展

『ピーナッツ・ギャングのスクールライフ』

スヌーピーミュージアムで開催される本展では、ピーナッツに登場する個性豊かなキャラクター達のスクールライフを描いた約45点のコミックが展示される。遊び心たっぷりで微笑ましい原画を楽しんで！

東京都町田市鶴間3-1-4
3月8日～8月31日
https://snoopymuseum.tokyo/

SEASON

[SEASON]
旬のものを味わって
四季を感じる

季節が移り変わったら、そのときにしかできないことをしよう！ 春の風物詩である桜はもちろん、旬のいちごを堪能できる東京のおすすめスポットをピックアップ。

カーディガン(参考商品)／サンディ・リアング(リディア)

ホテル インターコンチネンタル 東京ベイ
『いちご×桜 スプリングブロッサム アフタヌーンティー』

春をふんだんに感じる桜といちごの味わいを掛け合わせたアフタヌーンティーが登場。淡いピンクのスイーツや華やかなセイボリーなど心ときめくラインナップ。ボリューム満点で食べ応えもばっちり♡

東京都港区海岸1-16-2 1F N.Y.ラウンジブティック
03-5404-2222
https://www.interconti-tokyo.com/dining/plan/
1名¥7,700(サービス料別途)
3月4日〜5月7日

世田谷いちご熟

都心でいちご狩りができる農園として注目！ よつぼし、ベリーポップすず、紅ほっぺの豪華3種のいちごを30分間食べ放題♡ 練乳やチョコレートソースで味変できるのもうれしい。予約方法はHPを要チェック！

setagaya1519
東京都世田谷区中町4-32-1
https://setagaya1519.wixsite.com/setagaya1519
30分食べ放題(練乳付き)
大人1名¥3,000※中学生以上
※予約は公式サイトより
1月〜6月中旬ごろ

開花前ライトアップ(過去の様子)

(過去の様子)

東京ミッドタウン
『MIDTOWN BLOSSOM 2025』

tokyomidtown_official
東京都港区赤坂9-7-1 東京ミッドタウン
3月14日〜4月13日
桜のライトアップ：17：00〜23：00

東京ミッドタウンで毎年開催される春の一大イベント。今年は「MIDTOWN in Bloom」をコンセプトに桜が咲き誇る散歩道を提案。ライトアップされた美しい景色を堪能して。ほかにも上質な空間でお花見ができるラウンジが登場するなどさまざまな催し物を楽しめる！

GOURMET

[GOURMET]
幸せを運んでくる
絶品トレンドグルメ！

話題のスイーツや新しいお店を求めている人におすすめしたい4店舗をご紹介。食べるだけで幸せになるグルメ達をいち早くマークして流行を先取り♡

キャミソール¥45,100、シャツ¥53,900、スカート¥61,600(すべて参考価格)／すべてガニー　ヘアピン¥2,090(4本セット)／ゴールディ　リング¥22,640／ザ エム ジュエラーズ トウキョウ

VAT BAKERY

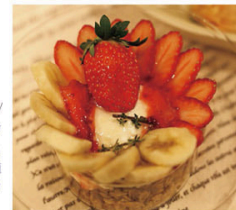
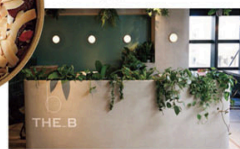
vatbakery
東京都渋谷区神宮前6-1-9
https://vatokyo.com/

多くの人に愛されたカフェ「モントーク」の跡地にオープンしたコンセプトストア「V.A.」の2FにあるベーカリーI。可愛らしいドーナツやパンが並び、赤と白を基調とした店内も写真映え。

右から・ドーナツカスタードクリーム¥450、ドーナツラズベリー¥450

Laid Back

laidback.cafe.official
東京都新宿区百人町2-3-23 三軒屋ビル3F
https://laidbackcafe.official.ec/

自家製にこだわった韓国グリークヨーグルト専門店。約72時間水切りしたもっちりと濃厚なヨーグルトが絶品と話題に。相性抜群のグラノーラも手作りでフルーツも新鮮なものを厳選して使用。

アサイービューティーボウル¥1,950

THE_B 中目黒店

the_b_vegan
東京都目黒区上目黒1-16-6 ナチュラルスクエアビル1F
https://theb.jp/

体の健康を考えたヴィーガン&グルテンフリーのメニューが豊富なTHE_Bの新店舗がオープン。アサイーボウルや腸内環境を整える食材を使った発酵ボウルが人気。罪悪感のないスイーツも気になる♡

RUMBLE CRUMBLE

rumble_crumble_cookie
東京都渋谷区神宮前6-16-3 神宮前アパックビル1F
https://www.rumble-crumble.com/

マドンナやビヨンセなどのパーソナルシェフを務めたスコット・フィンドレイとともに創業。素材の甘さを引き出し、最小限の小麦で作られたアートのようなクッキーに世界中から熱視線！

ストロベリークランベリー¥850、ダブルナッツ・チョコレート¥850、ボックス¥300

シティサーキット東京ベイ

東京都江東区青海1-3-12
https://city-circuit.com/

屋外屋内のコースがありEVカートを楽しめるシティサーキット。しっかりとしたシミュレーターもあって運転が不安な人も走行練習ができるので安心。

トンデミ平和島

東京都大田区平和島1-1-1
https://bandainamco-am.co.jp/others/tondemi/heiwajima/

国内最大級のトランポリン、デジタルアクティビティ、クライミングなどバラエティに富んだコンテンツがある屋内アスレチック施設。子どもから大人まで一日中楽しめちゃう♡

イマーシブ・フォート東京

東京都江東区青海1-3-15
https://immersivefort.com/

世界で類をみない完全没入型のライブ・エンタテインメント施設。ミステリーやアクション、さまざまな舞台の中に自分が入り込み、キーパーソンとして物語を進めていく体験ができる新感覚演劇を味わって！

[ACTIVE]

大人も夢中になれる アクティビティが満載

年齢を重ねるにつれてアクティブに過ごす機会が少なくなっているからこそ、行ってほしいレジャー施設をご紹介。いつもとは違う感覚で楽しめるはず！

RED° TOKYO TOWER

東京都港区芝公園4-2-8
TOKYO TOWERフットタウン内3F-5F
https://tokyotower.red-brand.jp/

東京タワー直下にある日本最大級のデジタルアミューズメントパーク。最新のAR/VR技術とアスレチックが融合した今までにない新感覚の体験を楽しめる。日本初上陸、360度まわるVRライドで絶叫しよう！

livedoor URBAN SPORTS PARK

東京都江東区有明1-13-7
https://ariake-usp.com/

東京五輪の競技施設を継承し、作られた複合型スポーツレジャー施設。スケートボードや空中で楽しむ巨大アスレチックのほかフードモールやBBQエリアなども併設されている！

Pacific PICKLE CLUB

東京都江東区有明1-13-7
https://pacificpickleclub.com/

アメリカで人気を集めるピックルボールを体験できる！　テニスでもバドミントンでもない穴の開いたボールを板状のパドルで打ち合うスポーツ。カフェもあるのでプレー後は仲間と一緒に食事を楽しんで。

ニット、スカート(ともに参考商品)／ともにサンディ・リアング(リディア)　チェーンベルト¥17,600／ファウンドリーミューズ

ジャケット¥29,700、スカート¥17,600、チェーンベルト¥8,800／すべてザ ヴァージンズ　ヘアピン¥13,500(2個セット)／マーランド バッカス　ヘアクリップ¥15,400、イヤリング¥20,900、リング¥16,500／すべてジュスティーヌ クランケ(ザ・ウォール ショールーム)　シューズ¥14,300／ガールズソサエティ　タイツ／スタイリスト私物

NIGHT OUT

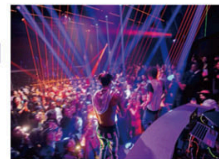
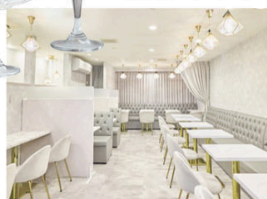
[NIGHT OUT]

夜も楽しく過ごすガールズナイトアウト

あたたかくなってきたらお酒も飲みたいし、ちょっぴり夜遊びしたくなっちゃうのが乙女心。東京の夜を満喫できる落ち着いたバーからきらびやかなお店など厳選してお届け♡

CÉ LA VI TOKYO | 17F CÉ LA VI CLUB LOUNGE

celavitokyo
東京都渋谷区道玄坂1-2-3 東急プラザ渋谷17-18F
https://www.celavi.com/ja/tokyo/

シンガポールの「マリーナベイ・サンズ」のルーフトップをはじめ、世界で展開するCÉ LA VIの日本1号店。上質な音楽に酔いしれたい大人達が集まり、清潔感のあるクラブで女性も入りやすい。ほかフロアには渋谷の街を一望できるルーフトップテラスやモダンアジア料理を堪能できるダイニングレストランがあるのも熱い！

右から・ルビーショコラショートケーキ¥1,800、薔薇と苺のショートケーキ ¥1,300

ShortCakeCompany

shortcakeco_
東京都新宿区歌舞伎町1-15-9 常盤ビル第二 3F
https://shortcakecompany.com/

深夜24時まで営業しているショートケーキ専門店。ひとり用サイズのホールケーキが話題に！　注文が入ってから仕上げるためフレッシュでコクのある生クリームが特徴。甘すぎない大人の味が夜のデザートにぴったり♡

LOBBY

lobby_ikejiri
東京都目黒区東山3-6-15 エビヤビル1F
https://www.andsupply.store/pages/about

ホテルのロビーがテーマのストリートバー。インテリアやグラフィックなど細部まで洗練されたデザインがほどこされている。慣れ親しんだ素材を使いながらもひと癖きかせたおしゃれなカクテルにワクワク感を掻き立てられる！

右から・ノルウェーの森¥1,400、エルダーフラワーとピンクグレープフルーツ¥1,250

THE MUSIC BAR -CAVE SHIBUYA-

the_music_bar
東京都渋谷区渋谷1-15-12
https://the-musicbar.jp/

店内には3000枚を超えるレコードが並び、最高峰のサウンドシステムから流れる音楽に浸りながらカクテルとビストロ料理を堪能できる大人のミュージックバー。どんなシーンに訪れても間違いない！

シーシャ¥3,000

1496 shisha cafe&bar Shibuya

shisha_1496
東京都渋谷区道玄坂1-5-9 ザ・レンガビル 4F
https://1496-shisha.com/

フレッシュなフルーツや紅茶を贅沢に使った見た目も可愛いシーシャと豊富なドリンクのペアリングを楽しめるバーは女子ウケ抜群。喧騒を忘れさせるような、ゆったりとした空間で、心やすらぐ時間を過ごして。

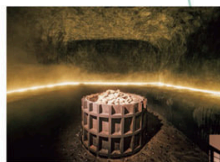
BLOODY ANGLE Dougen Tong

bloodyangledougentong
東京都渋谷区道玄坂2-15-1 ノア道玄坂B1
https://bloodyangle.tokyo/

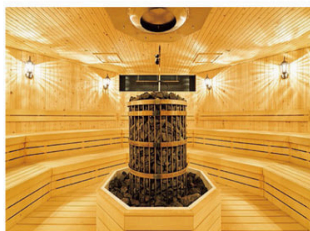
ネオ喫茶をコンセプトに12時〜20時まではカフェタイム。平日20時〜翌3時まで、金土祝前日は翌朝7時までがバータイムに。ネオンカラーに光る店内はまるでアメリカンダイナーのようにも感じられる。音楽好きのスタッフがセレクトした曲とお酒に酔いしれる素敵な夜を。

[RELAX]

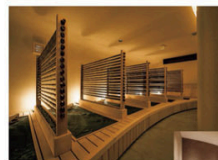
心と体を癒して気分もリフレッシュ

せわしない日常を生きる現代人に欠かせないのは
心安らぐ時間。サウナや温浴で体を芯からあたためて
ストレスや疲労を緩和できる施設をピックアップ！

JIKON SAUNA -TOKYO-

東京都青梅市駒木町2-387
https://jikonsauna.com/
宿泊18：00～10:00
日帰りサウナ10：30～17：00
※ともに要予約

築150年以上の平屋をリノベーションした古民家宿。庭に建てられた2階建ての蔵では関東初の土で作るアースバッグサウナを体験できる。宿泊はもちろん、日帰り利用も可。

FLOBA

東京都三鷹市下連雀3-45-2
https://floba-mitaka.jp/sauna_spa
温浴8：00～24：00
カフェ7：00～23：00

三鷹駅徒歩1分の場所に位置し、アクセス抜群の複合型温浴施設。八角形の広々としたサウナや大浴場が印象的。そのほかにカフェやラウンジが併設されているため一日中くつろげる！

TOTOPA

東京都新宿区霞ヶ丘町5-7
https://totopa.jp/
11：00～23：00

ととのう×スパをコンセプトに生まれた新しい都市型スパTOTOPA。女性フロアは薬草スチーム蒸し湯やサウナ、お風呂があるだけでなくフィットネススペースなども完備している！

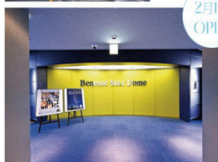
[NEW&RENEWAL]

満を持してオープン！期待の新施設

2025年も続々と新施設がオープン。
まだ誰も知らない場所だからこそ
期待も絶大！ アートやショッピングを
楽しめるスポットを春のお出かけ
プランに取り入れてみて♡

2月1日 OPEN

ベネッセスタードーム

東京都多摩市落合1-34
https://blog.benesse.ne.jp/stardome/

最新の投映機を導入し、明るい星から暗い星まで忠実に再現した国内最高峰レベルのプラネタリウムを鑑賞できる施設に。寝転びスペースも新たに設置。美しい宇宙空間を存分に堪能して。

1月26日 OPEN

Ginza Sony Park

ginzasonypark
東京都中央区銀座5-3-1
https://www.sonypark.com/

都会の中の公園として生まれた施設。オープンよりソニーの6事業をテーマに6組のアーティストとコラボした体験型プログラム「Sony Park展 2025」Part1を期間限定で開催。

3月14日 RENEWAL OPEN

霞会館記念学習院ミュージアム

特別展『華族文化 美の玉手箱』
3月14日～5月17日
東京都豊島区目白1-5-1 東1号館
https://www.gakushuin.ac.jp/univ/ua/

学習院大学のキャンパス内の図書館が博物館として生まれ変わる。その記念に、皇族や華族の品々が並ぶ特別展「華族文化 美の玉手箱 芸術と伝統文化のパトロネージュ」を開催。

3月27日 OPEN

ニュウマン高輪

newoman_takanawa
東京都港区高輪2-21-1
https://www.newoman.jp/takanawa-opening/

高輪ゲートウェイ駅に直結するルミネ最大規模の商業施設が誕生。3棟に分かれ、さまざまな業態の約200店舗が段階的にオープン予定。ライフスタイル全般に新しい風を吹き込む場所のひとつに。

コート¥137,500、シューズ¥72,600(ともに参考価格)／ともにガニー　ソックス／スタイリスト私物

NEW GIRL ICONS

bis×ミクチャオーディションの受賞者を発表！

ミクチャライバーがbis年間レギュラーモデルをかけたオーディションを開催。上位にランクインした6名が、普段のセルフメイクから春らしいメイクをまとって登場。ここでしか見られない、Before→Afterに注目して。

Photography_Shota Suzuki
Styling_Nozomi Kobayashi
Hair & Makeup_Minami Kobayashi(PEACE MONKEY), Saki Hidaka(ilumini)
Text & Edit_ Akie Kojima

bisレギュラーモデル決定！

AFTER

萌花

PROFILE
1月4日生まれ　神奈川県出身
趣味：美術館巡りとゲーム。美術館に行くと新しい刺激をもらえる!
特技：ギター。YouTubeを見ながら勉強して弾けるようになりました

BEFORE

普段はナチュラルメイクが多く、薄膜のツヤ肌がマイブーム。リップは春らしいコーラルピンクで明るい印象に。

MAKEUP POINT

白肌映えな青みピンクチークで作るじゅわっと血色頬

チャームポイントでもある白い肌。春らしさを感じる青みピンクチークを頬の高い位置に広めに入れ、内側からにじむような血色感を演出。儚げな印象と相まって、可憐なムードがさらに加速。

ボレロ¥15,400／トロワズィエムチャコ（アプレドゥマン）　タンクトップ¥3,850、チョーカー¥1,310／ともにスピンズ

MAKEUP POINT

ピンク×オレンジの
春カラーメイクでフレッシュに

目元は肌なじみのいいピンクシャドウを上まぶた全体に広げ、ポイントになるオレンジシャドウを下まぶたのキワに塗り、華やかに。リップも軽やかなイエローオレンジを取り入れて、甘顔にもぴったりな今っぽいカラーメイクの完成。

トップス¥15,400／イムズ　スカート¥13,200／サージュブティック　ヘアピン(5つセット)¥47,300／ジェニファーベア(ザ ヘア バートウキョウ)　リング¥7,150／ソムニウム

オレンジピンク系のメイクが鉄板。特にベースメイクにはこだわっていて、ハイライトは2色使いでツヤ肌に。

にこ

PROFILE
7月5日生まれ　埼玉県出身
趣味：美容情報の収集とアフタヌーンティー　特技：書道。小学4年生から約4年間習っていて、毎年お正月は書道で一年の抱負を書くのがお決まりです

AFTER

原田菜々実

PROFILE
11月27日生まれ　福岡県出身　趣味：絵を描くこと。風景画はリスナーさんにも褒められます！　特技：ピアノ。5歳から18歳まで習っていて、今でも気分転換に弾いています

MAKEUP POINT

ニュートラルなブラウンで
洗練された雰囲気をあと押し

きれいめな印象を活かしたブラウントーンのメイク。目元は下重心を意識して涙袋を強調し、大人っぽい顔立ちに可愛らしさをプラス。美肌見せを叶えるコーラルリップで程よい血色とヘルシーなツヤをオン。

トップス¥38,500／フミク(プレスルーム.アートス)
イヤリング¥8,800／ソムニウム

ナチュラルに骨格を引き立てるのがセルフメイクのテーマ。シェーディングで立体感を出すのがこだわり。

AFTER

まっちゃ

PROFILE
5月29日生まれ　栃木県出身　趣味：ショッピング。幼い頃からファッションが大好きで、今でも洋服への愛情は人一倍!　特技：末っ子なので可愛く怒るのが得意です♡

MAKEUP POINT

ラメシャドウとボルドーリップが主役の韓国っぽメイク

セルフメイクのタレ目風アイラインから一転、ブラウンシャドウで陰影をつけたラインレスな目元で、抜け感のある眼差しに。ラメのきらめきを添えて、華やかさもアップ。ボルドーリップで肌の透明感を引き立てて。

トップス¥6,050／ローリーズファーム（アダストリア）　イヤーカフ¥22,000／ローム

コーラルピンクのワントーンメイクで可愛げな印象に。ツヤ感のあるベースメイクで透明感を引き出すのもポイント。

朝月澄

PROFILE
1月12日生まれ　東京都出身　趣味：読書。特に東野圭吾さんの作品が好き　特技：Y字バランス。小学3年生から7年間フィギュアスケートをやっていて、体の柔らかさには自信あり!

MAKEUP POINT

センシュアルな魅力を引き出す温もりボルドーアイ

ボルドーラインで目元を囲み、ピンクブラウンシャドウを広範囲ににじませて、じんわり温もりを感じる目元に。シルバーラメをポイントで効かせることで軽やかさが加わり、ボルドーの老け見えを回避。

トップス¥24,200／ランブルレッド（ランチフィールド）　ネックレス¥3,520／モナミ　タンクトップ／スタイリスト私物

大粒のラメシャドウやツヤ質感のリップで、韓国メイクを意識。全体的にピンクトーンで甘めにまとめることが多め。

AFTER

さくたん

PROFILE
8月13日生まれ　東京都出身　趣味：ピアノとダンス　特技：走ること。中学生時代、陸上部で中距離と短距離を担当していました。今でも気分転換に走ってリフレッシュしています

MAKEUP POINT

こなれ感のあるオレンジベージュで大人っぽく

いつもの甘めなメイクを、オレンジベージュのアイ&リップでカジュアルな雰囲気にシフトチェンジ。目元はオレンジシャドウにネイビーマスカラで抜け感を。この春トレンドのセミマットリップで今っぽさもチャージ。

ジャケット¥38,500／キャンディ ストリッパー　ネックレス¥3,300／アネモネ（サンポークリエイト）　タンクトップ／スタイリスト私物

束感まつげとタレ目風ラインで、甘めな目元にするのが好き。リップもピンク系のグロスでちゅるんとさせてピュアに。

AKB48グループ
&UNLAME×『bis』
レギュラーモデル
決定オーディション
結果発表

glow UP!

輝きを放つ、15人のパーソナルな魅力

SHOWROOMにて開催されたAKB48グループ&UNLAME×『bis』レギュラーモデル決定オーディションの受賞者11名とWHITE SCORPION、Rain Treeの4名集結。次世代を担うフレッシュな彼女達が日ごろ大切にしていることとは？ 宝物や輝きの秘密、これからの夢について聞いてみた。

Photography_Nae.Jay Styling_Nozomi Kobayashi
Hair & Makeup_Haruna Yamaguchi, Hitomi(Chrysanthemum)
Text & Edit_Yuri Tokoro

＼bis年間レギュラーモデル決定！／

Ito Momoka
伊藤 百花
AKB48研究生

momoka_ito1206
X momoka_ito1206

PROFILE 2003年12月6日生まれ／埼玉県出身／憧れの人：大島優子さん／休日の過ごし方：落語鑑賞／今遊びに行きたい場所：富士山。人生で一度は頂上からの景色を見てみたい！

Q いちばんの宝物は？

これまで積み重ねてきた経験です。私はAKB48に加入する前から芸能界でお仕事をさせていただいていて、まわりの人との関わりや礼儀、精神的な部分など当時の経験に救われたなと思うことが多いです。昨年出演したドラマ『星屑テレパス』ではお芝居の経験を活かせてうれしかったですし、今までやってきたことが全部今につながっているなと思います。

Q 自分らしく輝くために意識していることは？

魅力的で可愛いメンバーがたくさんいるAKB48で輝くためには、個性が重要！ 私は落語が好きなので、最近は落語キャラの定着を目指して、毎公演違うなぞかけを披露したりしています。落語が好きなアイドルというだけでも珍しいかなと思いますし、最終的には落語がお好きな方にも興味を持ってもらえたらうれしいです。

Q 大切にしている言葉は？

「雲の上はいつも晴れ」です。昔から大事にしている考えで、壁にぶつかったときはこの言葉を胸に気持ちを切り替えてきました。今後AKB48の活動をしていくなかで悩んだりすることもあると思うんですけど、そんなときもこの言葉を思い出して、いつかはお日様が照らしてくれると信じながらポジティブにがんばっていきたいなと思います。

Q 宝箱を開けたときのようにときめきを感じたことは？

大容量サイズのドライあんずを買ってもらったときにときめきを感じました！ 昔からあんずが大好きなんですが、最近は売っているのすらなかなか見かけなくなって。あまりのうれしさにひと晩で食べ切っちゃいました(笑)。あとは劇場新公演の初日メンバーとして、自分のために作られた衣装をフィッティングで着たときにとても感動しました♡

カーディガン、タンクトップセット¥6,600／ローリーズファーム（アダストリア） スカート¥17,600／サージュブティック カチューシャ¥2,890／ナディア フローレス エン エル コラソン イヤリング¥13,200／マサエ（ロードス）

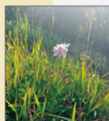
Q いちばんの宝物は？

人と人とのつながりです。人との出会いをきっかけに自分の視野が広がったり、新しい経験ができるので、一期一会のご縁を今後も大切にしていきたいなと思っています。人と関わるうえで大切にしているのは、いつでも嘘偽りない自分でいること。信頼を得るには相当な時間がかかるのに、失うときは本当に一瞬なので。できた関係性を大切にしたいです。

Q 大切にしている言葉は？

「一日一笑」。小学校の担任の先生がよく言っていた言葉で、どんなにつらいことや悲しいことがあった日でも、一日一回笑うことができれば幸せなことだよと教えていただいたのがずっと頭の片隅にあって。うまくいかなかった日こそ笑顔になれるものを探すようにしています。ちなみに今日はメンバーの猪原絆愛ちゃんと朝食べたご飯の話で盛り上がって笑いました！

Q 宝箱を開けたときのようにときめきを感じたことは？

休みの日はよく2万歩くらい歩いているんですけど、この前通りかかった場所で見つけたお花が可愛くてときめきました。ちょこんと一輪だけ咲いているというのがかっこよくて。日々ファンのみなさんへ送っているメールで共有したいなと思いました。なにげない景色を愛おしいと思えたり、新しいお店に出会えたりするから、散歩が好きなんですよね。

Q 誰にも負けないと思う自分のアピールポイントは？

努力を怠らずにし続けること。今劇場公演をメインに活動させていただいているんですけど、公演が終わったあとにそのときの映像を見返して、動きや表情など自分のダメだったところをスクショしては、次の公演までに直すというのを徹底しています。自分に満足しちゃったらそこで終わりだと思いますし、HKT48のセンターを目指して、精いっぱいがんばっていきたいです。

Izawa Miyu
井澤 美優
HKT48

miyu_izawa_0814
miyu_izawa_2525

PROFILE 2006年8月14日生まれ／福岡県出身／憧れの人：松岡はなさん／今遊びに行きたい場所：雪が積もっている時期の北海道／この春挑戦したいファッション：パステルブルーのワンピース

トップス¥6,050／ローリーズファーム（アダストリア） デニムスカート¥18,920／プリヴェヴェ（パフデザインズ） チョーカー¥1,990／ナディア フローレス エン エル コラソン シューズ¥9,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）

Yanase Reia
梁瀬 鈴雅
HKT48

reia.y.629
reia_hkt48

PROFILE 2006年6月29日生まれ／神奈川県出身／憧れの人：運上弘菜さん／休日の過ごし方：4匹の猫達と遊ぶ／今遊びに行きたい場所：オーストラリア。馬に乗って熱帯雨林を駆け抜けたい！

シャツ¥35,200／クリンクル クリンクル クリンクル 付け襟¥5,390／リトルトリップトゥヘブン 下北沢 イヤリング¥5,300／kokosora、リング¥7,920／CANDY.（ともにロードス）

Q 宝箱を開けたときのようにときめきを感じたことは？

今年のお正月にひとりで寝台列車に乗って旅行に行ったんですが、その車内に足を踏み入れたときはかなりのときめきでしたね。寝台列車に乗ることが小学生のころからの夢だったので、チケットを手に入れたときからもうワクワクで。乗ってからはほとんどスマホを触らずに、車窓を眺めたり読書をしたり、ご飯を食べてゆっくり過ごしました。

Q 大切にしている言葉は？

「百折不撓」。過去に新年の書き初めで書いたことがあって、そのときからこの言葉が私とファンのみなさんの間での合言葉になりました。私が落ち込んでいたり、何かを諦めてしまいそうになると、ファンの方が「百折不撓でしょ！」って励ましてくれるんです。そのたびにもっとがんばろうと気合が入りますし、今後も口にし続けていきたいです。

Q いちばんの宝物は？

規模が大きくなりますが、自分が今まで歩んできた人生そのものです。中学から高校へ上がるときに一貫校の進学を辞退してHKT48のオーディションを受けました。当時は自分もまわりも不安だったんですけど、今ではそのときの選択が正しかったと思いますし、これからどんな選択が待っていても、自分だけは自分の選ぶ道を信じてあげたいです。

Okumura Momoka

奥村 百花

NGT48研究生

PROFILE　2003年8月28日生まれ／兵庫県出身／憧れの人：村重杏奈さん／今遊びに行きたい場所：アメリカにあるタイタニック博物館／この春挑戦したいファッション：トレンチコート、ベレー帽

Q いちばんの宝物は？

いちばんは家族なんですが、同期をはじめNGT48のメンバーは家族と同じくらい大切な宝物です。私自身結構落ち込みやすい性格なんですけど、メンバーが近くにいるだけで安心しますし、がんばろうって力をもらえます。メンバーと会えない期間があると元気がなくなってしまうくらいで（笑）、それくらい大好きなメンバーに出会えたことが幸せです。

Q 自分らしく輝くために意識していることは？

SHOWROOMでの配信。配信がいちばん自分らしくいられるときなので、この時間を大切にしています。配信ではファンの方がいつも褒めてくれるんです。寝起きで配信しても、少し顔がむくんでいるときでも「可愛いよ」と言ってくれて、もともと褒められたら伸びるタイプなので（笑）、それが自分のモチベーションアップにもつながっています。

Q 大切にしている言葉は？

言葉というよりは姿勢になってしまうんですが、「無理とわかっていることでもいったんやってみる」ということを大事にしています。今回のイベントも難しいかなと思いながらの挑戦だったんですが、前回レギュラーモデルになった藤崎未夢さんに続きたくてがんばりました。期間中は本当にたくさんのファンの方に支えていただいて、心から感謝しています。

Q 誰にも負けないと思う自分のアピールポイントは？

元気さと明るさ。おしゃべりにも自信があって、同期のなかではMCを任せていただくことが多いです。配信ではファンの方の悩み相談にのることもあります！　目標は村重杏奈さん。村重さんのようにバラエティ番組で活躍できる人になって、地元の姫路でもお仕事できるようにがんばりたいです。

ブラウス¥7,590／リトルトリップトゥヘブン 下北沢　トップス¥7,150／サージュブティック　パンツ¥4,389／スピンズ　ネックレス¥2,490／ナディアフローレス エン エル コラソン　スニーカー¥14,900／チャールズ&キース（チャールズ&キース ジャパン）

Kajiwara Miu

梶原 未羽

STU48

PROFILE　2009年8月11日生まれ／広島県出身／憧れの人：甲斐心愛さん、田中美愛さん／今遊びに行きたい場所：ユニバーサル・スタジオ・ジャパン／この春挑戦したいファッション：3色コーデ

トップス¥3,080／スピンズ　キャミソール¥17,600／クリンクル クリンクル クリンクル　スカート¥6,490／ナディア フローレス エン エル コラソン　ヘアクリップ¥2,090／ゴールディ　ソックス／スタイリスト私物

Q いちばんの宝物は？

中学1年生までの6年間ずっと器械体操をやっていて、そのときの大会でいただいた賞状やトロフィーは宝物です。今でも見えるところに飾っています。自分から進んで行動するタイプではなかったんですけど、唯一それだけは熱中してやっていて、週6で練習に通っていたことも今では思い出です。そこでメンタル面も鍛えられたかなと思います。

Q 大切にしている言葉は？

「自分らしさ」です。私にはロールモデルがたくさんいるんですけど、その人達の全部を参考にするのではなく、いいところを少しずつ盗む形で、自分らしさを消し去らないようにしたいなと思っています。たとえば田中美愛さんがよくメイクを紹介していらっしゃるんですが、美愛さんはナチュラルなまつげでも、私は束感にこだわるというので変化をつけています。

Q 宝箱を開けたときのようにときめきを感じたことは？

大好きなウニを見るとときめきます。回転寿司屋さんに行ったらまずはウニがあるかどうかをチェックして、あったときには一気に4皿くらい頼んじゃいます！　最近は意外と完売していることが多くて、この間久しぶりに食べました。誕生日にはお母さんが木箱に入ったウニを買ってきてくれて、それがウニ丼で出てきたときは幸せいっぱいでした。

Q これからの夢、目標は？

先日STU48での活動を辞退という形で卒業させていただいたんですが、これからも誰かを元気付けられるような人ではありたいなと思っています。今はいろいろなことに興味があって、配信のほか、いつかはモデル業にも挑戦してみたいです。最後のお仕事がbisさんでの撮影でしたが、一昨年、去年のリベンジを経てこの場に来られたことがうれしかったですし、撮影中もずっと楽しかったです。

Q 自分らしく輝くために意識していることは？

自分磨きです。自分を知るということが大事かなと思っていて、自分に合ったメイク、自分に合ったファッションを心がけるようにしています。メイクのこだわりはまつげ。束感のあるまつげが私に合うかなと思っているので、ビューラーで上げつつマスカラ3本を駆使していつも仕上げています。自分にとってベストなスタイルをキープすることも大事にしています。

Q 大切にしている言葉は？

基本的なことろですが「ありがとう」。なにげなく言っていたものを意識的に言うようになったのはこのお仕事を始めてからで、いつもお世話になっているスタッフの方やメンバーにちゃんと感謝の気持ちを伝えたいというのと、このお仕事をしている以上、ファンの方と直接お話しする機会がたくさんあるんです。そこでも「ありがとう」と気持ちを伝えています。

Q いちばんの宝物は？

メイク道具です。自分が欲しかったものをコツコツ集めて、今コンプリートした状態になりました！　メイクすると気合が入りますし、どれもお気に入りのものなので、手放せないなと思います。ちなみにメイク時間は10分、15分で、STU48のなかではかなりメイク時間が早いほうだと思います（笑）。この春はピンクを使ったメイクに挑戦したいです。

Arai Ria

新井 梨杏

STU48

arai_ria_

stu48_chu

PROFILE　2008年10月5日生まれ／広島県出身／憧れの人：林芽亜里さん／休日の過ごし方：おうちでゆっくりドラマ、映画、アニメを見る／今遊びに行きたい場所：韓国。韓国料理を食べに行きたい

トップス¥9,790／サージュブティック　デニムパンツ¥8,800／ローリーズファーム（アダストリア）　エプロン¥2,189／スピンズ　イヤリング¥34,980／オウシーナン（ススプレス）

Hanada Mei

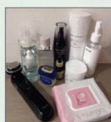
花田 藍衣

AKB48研究生

mei_hanada
mei_hanada

PROFILE　2005年6月5日生まれ／神奈川県出身／憧れの人：小栗有以さん／今遊びに行きたい場所：岐阜県。バンジージャンプをしに行きたい！／この春挑戦したいファッション：白以外の服

Q 自分らしく輝くために意識していることは？

毎日スキンケアを入念にやること。握手会とかファンのみなさんと距離が近い場面って結構多いので、「肌荒れしているな」とか思われないように、いつでもきれいな状態をキープしたいなと思っています。ビタミンC配合の美容液と美顔器でのケアは欠かせないです。あとは鏡を近くに置いて笑顔の練習をしたり、自分が可愛く見える角度も研究しています。

Q 宝箱を開けたときのようにときめきを感じたことは？

65枚目シングルの選抜メンバーに選ばれたことです。AKB48に加入した当初から掲げてきた選抜メンバーという大きな目標を叶えることができてうれしかったですし、正直今でも夢なのかなと思ってしまうくらい幸せでいっぱいです。ただこのときめきは当たり前に続くわけではないので、これを何回も味わえるように、努力を続けていきたいです！

Q 大切にしている言葉は？

高橋みなみさんが言っていた「努力は必ず報われる」です。AKB48に入る前までは努力が苦手だったんです。勉強も嫌いでしたし、何かを続けるということすら難しくて。でもこのお仕事を始めてからは自分を変えたいと思って、苦手なダンスも同期の子達についていけるように練習をがんばったり、毎日家に帰ってからのストレッチも続けています。

Q いちばんの宝物は？

家族です。アイドルになりたいという夢をいちばんに応援してくれましたし、AKB48に加入してからは目まぐるしい毎日を送る私をお父さんとお母さんがサポートし続けてくれています。いつからか会話することが減っていたお姉ちゃんも今では私のSNSを定期的にチェックしてくれていて、「この表情よかったよ！」と連絡をくれるのがうれしいです。

ワンピース¥37,400／オウシーナン（ススプレス）　イヤリング¥3,850／マチルダローズ　シュシュ¥6,500／イッカ

Shibuya Asana

澁谷 愛紗南

NMB48研究生

X Asanya_48_

PROFILE　2006年10月27日生まれ／宮城県出身／憧れの人：吉田朱里さん／今遊びに行きたい場所：ユニバーサル・スタジオ・ジャパン／この春気になるメイク：儚げなピンクメイク

Q 宝箱を開けたときのように ときめきを感じたことは？

御堂筋のイルミネーション。初めて見てその豪華さにびっくりしました！　宮城は「光のページェント」が有名で私もよく見に行っていたんですけど、御堂筋のほうは梅田から難波までずっとイルミネーションが続いている感じでもう圧巻でした。お母さんとご飯を食べながら見られたのがうれしかったですし、ワクワクした気持ちになりました♡

Q お気に入りのジュエリーは？

吉田朱里さんのプロデュースブランド、アンシェリオンで買ったネックレスです。吉田さんは私がアイドルになるきっかけをくれた方なんですけど、その日お店で直接NMB48に受かったことをお伝えしたら、「本当に？おめでとう！」って喜んでくれたんです。それがすごくうれしくて、今はそのネックレスがお守りがわりに。大切な日につけています。

Q いちばんの宝物は？

やっぱり大きいのは家族の存在です。こうして宮城から大阪へ来てNMB48の一員として活動できているのも家族のおかげで、本当に支えてもらっているなと思います。今では家族と過ごす時間が貴重なので、大切にしたいです。お母さんは定期的に会いに来てくれていて、ふたりで大阪の街を歩いたり、私の写真写りについても一歩踏み込んだアドバイスをくれます（笑）。

Q 大切にしている言葉は？

この前占い師さんに言われた言葉で、「自信は幸せのパスポート」。私は自信を持っていれば幸せが訪れる人らしいので、どんなときも自信だけはなくさずにいたいなと。もともとは自己肯定感が低めなタイプだったので、最近は自分に自信をつけるために「今日も可愛いね！」と口に出してみたりしています。ちょっと恥ずかしいんですけど（笑）、自信は湧いてきます！

スウェット¥4,190／ナディアフローレス エン エル コラソン　ビスチェ¥14,300／キャンディ ストリッパー　スカート¥6,600／ローリーズファーム（アダストリア）　バレッタ¥58,300／ジェニファーヘア（ザ ヘア バートウキョウ）

Yamaguchi Mio

山口 美桜

NMB48研究生

X miochan_48

PROFILE　2007年9月27日生まれ／大阪府出身／憧れの人：坂田心咲さん／今遊びに行きたい場所：ノルウェー。フィヨルドを見に行きたい／この春挑戦したいファッション：ギンガムチェック柄

Q いちばんの宝物は？

NMB48に入って初パフォーマンスした10期研究生特別公演です。緊張しすぎて手が震えながらだったんですけど、憧れのステージに立てたことがうれしかったですし、想像以上に自分が楽しんでいて、一生の思い出になりました。これからこの劇場でファンのみなさんとたくさんの思い出を作っていくんだなと思うと、景色もキラキラして見えました。

Q 大切にしている言葉は？

ジム・ロジャーズさんの「大好きなことに情熱のすべてを注ぎなさい」。私自身気合を入れたいときによく偉人の名言を調べるんですけど、このNMB48のセレクション審査のときにこの言葉に出合って、それを毎日見ながらオーディションを駆け抜けました。アイドルが大好きだからこそ、これからも自分の情熱のすべてをこの活動に注ぎたいと思います！

Q 自分らしく輝くために 意識していることは？

アイドルのみなさんがなんでこんなにキラキラしているんだろうと思ったときに、全力でそのときを楽しんでいるからだと思ったんです。だから私も日々を全力で楽しんで、いつでもキラキラしているような人になりたいです。お仕事はもちろん、日本の季節行事も全力で楽しんでいきたいです♡

カットソー¥24,200、ワンピース¥35,750／ともにオウシーナン（ススプレス）　ネックレス¥18,150／maison HOWL（ロードス）　イヤリング／スタイリスト私物

ACE
WHITE SCORPION

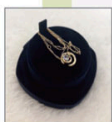
ace_whsp_ig
ACE_whsp

PROFILE　2006年11月6日生まれ／福岡県出身／憧れの人：上國料萌衣さん／休日の過ごし方：インドア派なので家でできることをする／今遊びに行きたい場所：坂本龍一さんの展覧会

Q いちばんの宝物は？

小学生のときから持っている宝物ボックスです。自分の大切なものを入れていて、上京するときに一緒に持ってきました。家族と旅行に行ったときに買ったお土産とか、飼っていたペットの写真とか。こっちに来てからは高円寺でひと目惚れして買ったリングを入れました。ふと思い立ったときに開けると結構懐かしい気持ちになって楽しいです。

Q お気に入りのジュエリーは？

普段ジュエリーをあまりつけないんですけど、17歳の誕生日に両親からもらったネックレスは宝物です。大人の仲間入りを記念してくれたんですけど、ちょっと高価なもので私にはまだ早いかなと思って、今は大切にお部屋に飾っています。上品なデザインのものなので、お呼ばれスタイルに合うかな……？　それが似合う素敵な大人になりたいです。

Q 大切にしている言葉は？

「人と比べない」。これはアイドルになってからのマインドとしても大事にしているんですけど、いつでも自分らしくいることが大切だなと。ただ正直最近まで自分らしさというものがわからなかったんです。そのうえで私が見つけた正解は、自分の好きじゃないところも受け入れるということと、自分のやりたいことを自分のやりたいようにすることかなと思います。

Q 宝箱を開けたときのようにときめきを感じたことは？

先ほども少しお話ししたんですけど、高円寺にひとりでお出かけしたんです。そこでちゃんとした古着屋さんに入ったら、なかにヴィンテージドレスがずらっと並んでいるコーナーがあって、もうときめきました。こんなラグジュアリーな空間は福岡にはなかったですし、自分が映画のなかに入ったような感覚になって。帰りに青のワンピースもゲットしました♡

ワンピース¥17,600／サージュブティック　Tシャツ¥9,900／キャンディ ストリッパー　ハートネックレス¥2,200／ゴールディ　パールネックレス¥2,490／ナディア フローレス エン エル コラソン

AOI
WHITE SCORPION

aoi_whsp_ig
AOI_whsp

PROFILE　2004年10月13日生まれ／東京都出身／憧れの人:野口衣織さん、真彩希帆さん／休日の過ごし方:ミュージカルのDVDを観る／今遊びに行きたい場所：宝塚大劇場

Q 宝箱を開けたときのようにときめきを感じたことは？

親友の誘いで初めて初日の出を見に行ったんです。行く前は眠いなとか思っていたんですけど、実際に水平線から太陽が顔を出す瞬間をこの目で見て、めちゃくちゃ感動しました。パワーをもらいましたし、胸がキュッとするような気持ちにもなって、本当に素敵なものを見たなと思います。朝早起きしてまで見る価値大です！

タイ付きシャツ¥6,050／ローリーズファーム（アダストリア）　スカート[ジャケットとセット]¥12,100／モアセルフラブ　ピアス¥69,300／ジェニファーベア（ザ ヘア バートウキョウ）

Q いちばんの宝物は？

ファンの方からいただいたお手紙。手紙自体が好きで、時間をかけて書いてくれた文字を見ると、すごい気持ちがこもっている感じがするじゃないですか。直接メッセージをもらえるのもうれしいけど、ファンレターはやっぱり特別だなと思って、定期的に読み返したりしています。みなさん共通して「何があっても味方だよ」と言ってくださるので、そのあたたかさにいつも救われています。

Q 自分らしく輝くために意識していることは？

自分に嘘をつかずにありのままでいること。やっぱり人によく見られたいから自分自身を取り繕ってしまう癖があって、それはホワイトスコーピオンのオーディションのSNS審査のときもそうだったんです。みんなにはよく見られるけど、自分で自分の首をしめることになり、まわりとのギャップに悩んでしまうということがわかったので、背伸びせずに自然体でいることを心がけています。

Yoshikawa Umi

吉川 海未

Rain Tree

yoshikawa_umi
X yoshikawa_umi

PROFILE　2001年2月22日生まれ／神奈川県出身／憧れの人：藤吉夏鈴さん／今遊びに行きたい場所：韓国。スキンケアアイテムを買いに行きたい／この春挑戦したいメイク：カラーマスカラ

Q いちばんの宝物は？

家族。やっぱりいちばん一緒にいて落ち着きますし、家族といる時間が好きです。今まではいろいろとやってもらっているばかりだったので、この活動を通して恩返しができたらいいなと思っています。最近の両親は私が参加しているカップリング曲を何回も何回も聴いてくれています！　姉は写真写りとかいろいろアドバイスをくれます。

Q 宝箱を開けたときのようにときめきを感じたことは？

柔軟剤マニアで、いろいろな種類が並んだ柔軟剤コーナーに行くとワクワクしちゃいます。気になった香りのものをすぐ買ってしまうので、今では家にこれくらいのストックが。気分で使うものを変えたいので、毎日のように洗濯物の香りが変わります（笑）。特に好きな香りはランドリンのクラシックフローラルとラボンのラブリーシック。

Q これからの夢、目標は？

まずレインツリーの目標は国民的アイドル。グループとして成長し続けて、いつかは17人全員で東京ドームに立てるように高みを目指していきたいです。メンバーとはすごく仲よしで、その関係性はこれからも続けつつ、切磋琢磨し合えたらいいなと思います。個人的にはパフォーマンスで魅せられる人になりたいので、ダンスをがんばります。

Q 大切にしている言葉は？

「やらない後悔よりやる後悔」です。年齢的に最後のチャンスかなと思って受けたのがこのレインツリー誕生のオーディションで、最後まで諦めずに挑戦してきてよかったなと思いました。あと20歳を超えてから人生は一度きりだというのを意識するようになって、自分が興味を持ったことはまずやってみるという姿勢を大事にしていきたいです。

ブラウス¥16,500／キャンディ ストリッパー　シュシュ¥3,850／ガールズソサエティ　インナー／スタイリスト私物

Katase Manaka

片瀬 真花

Rain Tree

katase_manaka
X katase_manaka

PROFILE　2006年2月2日生まれ／東京都出身／憧れの人：齊藤なぎささん／今遊びに行きたい場所：富士急ハイランド。絶叫好きです／この春挑戦したいファッション：パステルカラー

Q 自分らしく輝くために意識していることは？

まだ自分らしさとか自分のキャラクターを見つけられていないので、目の前のことをコツコツやりながら少しずつ見つけていきたいなと思っています。そのためにも恥ずかしがらずに何でも挑戦するということを大事にしていきたくて、お仕事ならバンジージャンプもやります！　今勉強している中国語に続いて、ほかの語学も学んでみたいです。

Q 宝箱を開けたときのようにときめきを感じたことは？

1月29日にメジャーデビューさせていただいたんですが、1stシングルの衣装を初めて見たときはすごく心が躍りました。自分が想像していたものとは違う白の妖精さんみたいな可愛らしい衣装で最初は驚いたんですけど、アイドルならではの衣装という感じがうれしかったですし、アイドルになるという夢が本当に叶ったんだと実感する瞬間でした。

Q 大切にしている言葉は？

「夢は描いた人しかかなえられない」。miwaさんの『結 -ゆい-』という曲の歌詞にある言葉で、何度もアイドルになる夢を諦めそうになったときに、この言葉がいつも寄り添ってくれていたなと思います。お守りのような言葉です。曲自体もよく聴いていて、この曲は合唱曲にもなっているんですよね。私自身合唱曲が好きで普段からよく聴くので、そういう点でも心地よさを感じます。

シアートップス¥4,400、パールビスチェ¥6,600／ともにローリーズファーム（アダストリア）　イヤーカフ¥2,530／ゴールディ

Q いちばんの宝物は？

家族です。お仕事をさせていただいてからより大切さに気づいたところがあって、快く仕事の送り迎えをしてくれたり、話を聞いてくれたり、すごく心のよりどころになっているなと思います。今地元の小千谷市でアンバサダーをさせていただいているんですけど、それが決まったときも家族、親戚一同喜んでくれて、うれしかったです。

Kitamura Yuha

北村 優羽

NGT48

yuha_kitamura
X yuha_kitamura

PROFILE 2004年9月22日生まれ／新潟県出身／憧れの人：頓知気さきなさん／今遊びに行きたい場所：海外。韓国、台湾、パリあたりが気になる！／この春挑戦したいファッション：ミニ丈のボトムス

ニットベスト¥26,950／オウシーナン（ススプレス） イヤリング¥2,530／アネモネ（サンポークリエイト） リング¥7,920／CANDY.（ロードス）

Q 大切にしている言葉は？

「ありがとう」。ありきたりでもいちばん大事な言葉だと思うので、出会う人みんなに感謝の気持ちを忘れずに、「ありがとう」と意識的に言うようにしています。メンバーにはふと思い立って「いつもありがとうね」と言うときもありますし、お店の人も同じで、欠かさずに伝えるようにしています。やっぱり言われて嫌な言葉ではないですし、自分も言っていてうれしい気分になるので。

Q 自分らしく輝くために意識していることは？

人と比べないこと。この世界にいるとどうしてもまわりが気になってしまうんですけど、だからこそ私は私という姿勢を貫きたいですし、いつどんなときも自分を見失わないようにいたいなと思います。それぞれにいいところが絶対ありますし、私が楽しく活動していることがファンの方にとっては何よりだと思うので。自分を大切に自分がやりたいことをするというのはブレないようにしたいです。

Q 宝箱を開けたときのようにときめきを感じたことは？

趣味が編み物で、毛糸やレース、ボタンを見るとときめきます。家にもかなりのストックがあって、写真のふたつは実際に私が作ったものです♡ ここまでハマったのもアイドルの衣装が好きというのが理由なんですが、最近は衣装のディテールやテキスタイルなど細かいところを見るのも楽しいです。機会があればグループの衣装をデザインしてみたいです！

Q これからの夢、目標は？

地元の山口県に関わるお仕事をたくさんしたいです。STU48に入ろうと思ったのも山口の素晴らしさをもっと多くの方に知ってもらいたいからというところで、今も自主的に山口の観光名所を回っては、美味しいグルメを食べてSNSで発信しています。目指すは山口ふるさと大使！いつか大好きな山口に宣伝隊長として貢献できるようがんばります。

Watanabe Natsuki

渡辺 菜月

STU48

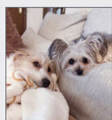
w_natsuki_stu48
X w_natsuki_stu48

PROFILE 2000年12月12日生まれ／山口県出身／憧れの人：前田敦子さん／今遊びに行きたい場所：京都。和装で神社仏閣などの名所をめぐりたい／この春挑戦したいメイク：カラーメイク

Q いちばんの宝物は？

実家で飼っているペットです。一時期動物に関わる仕事をしようかなと思っていたくらい動物が大好きで。今はワンちゃん2匹とインコがいるんですけど、メンバーに「しょっちゅう帰ってるよね」と言われるくらい、かなりの頻度で帰省しています（笑）。でもワンちゃんの1日は人間の1週間なので、できるだけ会いに行きたいんです！

Q 大切にしている言葉は？

ファンの方がよく言ってくれる「なっちゃんらしくていいんだよ」という言葉。私自身結構まぬけでそんな自分に嫌気が差す瞬間ってたくさんあるんですけど、そういうときにファンのみなさんが「それがなっちゃんらしくていいんじゃん！」って言ってくれるから、自分を否定せずにすむというか。ネガティブにならずに前向きに捉えることができるので、ありがたいなと思います。

Q 宝箱を開けたときのようにときめきを感じたことは？

地元のケーキ屋さんでクッキーを大人買いしました！ 確か200円均一で一角にいろいろな種類が置いてあったんです。それを好きなだけ買えたときに、宝物をすべて手に入れたような感覚になりました（笑）。素朴な感じですごく美味しくて、大切に食べようと思っていたのに、ほとんど一日で食べちゃいました。また近くに行ったときは寄りたいです！

ワンピース¥22,000／キャンディ ストリッパー カーディガン¥9,900／ガールズソサエティ ネックレス¥2,640／アネモネ（サンポークリエイト）

Skin

肌はとにかくマットな陶器肌が理想だけど、
厚塗り感がなく、**ナチュラル**を心掛けています！
元々すごく日焼けをしてたので、
あまり明るいファンデーションを使うと浮いちゃうから
使えなかったんですけど、**サプリ**飲んだり、
ビタミンCを摂るようにしてるうちに
肌のトーンが明るくなってきたので、
最近は**ファンデーションも明るめ**を使ってます。

1「ずっと変わっていなくてお気に入りの2種類を使い分けてます！　基本はRMK」ベーシック コントロールカラー N 03 SPF15・PA+¥3,850／RMK Division　**2**「日を浴びる可能性があるときはこちらを使います」ヴォワールコレクチュール n プレメイクアップ SPF25･PA+++¥7,700／クレ・ド・ポー ボーテ　**3**「ツヤよりマット系が好きです！　肌に合います」ウォンジョンヨ　プロ パーフェクティングクッション カバー SPF50+・PA++++ 01 21P¥2,970／レインメーカーズ　**4**「このパウダーが大好き！　マット系でちょっと白くなるし、肌もきれいに見えます」スック ソフト マット セッティング パウダー¥8,800（セット価格）／スック

ニット¥68,200（参考価格）／ガニー　チョーカー¥13,200／ヤンヤン（リディア）　リング¥23,640／ザ エム ジュエラーズ トウキョウ

YUUKI's Thinking

与田祐希のあたまのなか

第14回　決定版アイドルメイク

「YUUKI's Thinking」は与田祐希の今いちばん気になるトピックスを毎号紹介する連載。今回は、乃木坂46の卒業を記念して決定版のアイドルメイクの詳しい紹介とインタビューをお届け。

Photography_Kaori Akita（Model）, Miyuki Otake（Still）　Styling_Sho Furukawa
Hair & Makeup_Yukie Tsujimura（ende）　Text & Edit_Megumi Shimbo

Eyebrow

眉毛は印象を左右する
大事なパーツだと思っているので、
自分の眉毛に沿った
アートメイクをしています。
断然平行眉が好きです！

Shadow&highlight, Cheek

昔はシェーディング命でハイライトなども
濃いめに入れるのが好きだったんですが、
今はあまり使わなくなりました。
チークも**肌なじみがいいもの**をセレクト！
とにかく**自然な影とツヤ**、
血色感がベスト。

Eyes

いろいろ研究をしてたんですが……
もう冒険はしないかな(笑)。
こちらが最終形態のベストコスメです！
ベーシックな使いやすい色が
いちばん可愛い。
ベーシックなカラーの中で
自分に合うカラーを
探すのがおすすめです！

Lip

リップクリームで整えて
衣装に合わせてカラーをセレクトします。
いろいろトライするのが好きですが、
好きなリップの共通点は、
ちゅるんとした仕上がりと
肌なじみのいいカラー。

5「髪色に合わせて眉マスカラは頻繁に替えるんですが、今は髪がピンクや赤っぽいのでこのカラー」ロムアンド ハンオールブロウカラ 06¥1,210／韓国高麗人蔘社　*6*「ノーズシャドウとハイライトがひとつになっていて使いやすいです。ナチュラルに鼻筋を通すイメージで、鼻の付け根にシャドウ、鼻筋にハイライトを入れます」グロウアップコントゥアパレット 01¥1,485／レインメーカーズ　*7*「いろいろ試した結果、このチークに辿り着きました」ルナソル カラーリングソフトチークス 01¥3,850(セット価格)／カネボウ化粧品　*8*「ちょっと落ち着いてるベージュ。ナチュラルなのですっぴんにも浮かないし、これ1本でOK」オペラ グロウリップティント301¥1,980／イミュ　*9*「最近ずっとお気に入りです！　ちょうどいいキラキラ感で右下のブラウンが好き。他の色も涙袋とかワンポイントでラメ入れたり、パレットひとつで仕上がります」ルナソル アイカラーレーション 23¥6,820／カネボウ化粧品　*10*「涙袋の線に重ねて、影を足しています」シピシピ シークレットキワミライナー S¥1,100／レインメーカーズ　*11*「気分でリキッドアイライナーを使うこともあります。隙間をもう少し埋めながら、目の流れに沿って自然に目尻を長めに引きます。やや下げる感じかな？」ヒロインメイク スムースリキッドアイライナー スーパーキープ 03¥1,100／キスミー(伊勢半)　*12*「まつげとまつげの間を埋めるように描いています。目元をくっきりさせたいときはブラック、優しい印象にしたいときはブラウンで使い分けてます！」マイクロライナーインク 01、*13* 同 02各¥3,850／ともに資生堂　*14*「目の形に合うのでお気に入りです。きれいな上向きまつげに」アイラッシュカーラー¥2,200／スック　*15*「ライブにはこれ！　メイクさんにおすすめしてもらったんですけど、とにかく落ちにくい。上下まつげ、どちらもたっぷり塗ります」スカイハイ 01 ¥ 1,694／メイベリン ニューヨーク

Love! Idol lip

ステージ上で視線を奪える アイドルピンクリップ

「ピンクのリップにキラキラのグロスを
重ねて、THEアイドルって感じ！
パッと見、色味が濃く見えますが
衣装を着ているとちょうどいいです」

a ローティント 06¥1,600／ピア ジャパン　***b*** RMK リップルミナイザー 02¥3,520／RMK Division

オレンジ系リップならこれ！ 自然でヌーディなグロス

「使いやすいオレンジ系のカラー。
衣装がオレンジ系のときによく使います。
発色もいいし、肌なじみもいいです！」

c ラカ ジェリーイングヌードグロス 310¥1,980／JT

ロングラスティングなリップはアイドルの必需品

「自然な発色のリップグロス。
ティントなので、長時間の収録や
なかなか塗り直せないときにぴったり」

d ティント リップグロス 10¥2,970／コスメデコルテ

\ Graduation /
Interview

2月23日に乃木坂46を卒業しましたが、卒業は終わりではなく、与田さんの新しい始まりになると思います。何かしてみたいことはありますか？

長期で旅行に行きたいです。旅行には、お正月休みや夏休みに行っていたんですが、海外旅行に行くには長くはない時間だったので、ちょっと思い切って2～3週間くらい行けるタイミングがあれば、のんびり海外旅行とかしてみたいです。

どこの国に行きたいですか？

アメリカとか、写真集の撮影で訪れたオーストラリアにもまた行きたいなと思います。英語も2～3週間行けばちょっとうまくなるかなと思っています（笑）。

デビュー当時と今の自分で変わらないなって感じることはありますか？

美味しいものが好き！ってことです（笑）。お芋やお肉、一度好きになったものは、ずっと好きで変わらないです。

デビューしてから、最初の記憶はなんですか？

やっぱりお見立て会かな。「ちっちゃいけど色気はあるとよ！」って叫んだあの日（笑）。ステージに立つのも初めてだったし、緊張しましたね。そのときに初めてファンのみなさんと直接お会いしたので、すごく緊張もしつつうれしかったのを覚えています。

あのフレーズはいつ考えたんですか？

わかんないんですよ（笑）。記憶になくて。なんであんなこと言ったのかわからなくて、びっくりしています。アイドル0歳だとは思えない発言だったな（笑）。今だったら逆に思いつかなかったかもしれない。

あのときならではのフレーズだったんですね。レギュラーモデルで一緒の筒井あやめさんと最近どんな話をしましたか？

一緒にジンギスカンを食べに行ってからカラオケに行くっていう、久々にゆっくり話せるタイミングがあったんです。「美味しいね」って言いながら、これからのことか話しました。卒業しても一緒に旅行に行きたいし、本当に妹のような存在だと私は思っているので、遠慮なく甘えてきてほしいなって思います！

同じ雑誌のレギュラーモデルなのも仲よくなったきっかけのひとつですか？

そうですね。初めて雑誌に一緒に出たのもあやめだったし。そのあとにユニット曲をもらったり……。bisでも乃木坂46で唯一ふたりでの企画も一緒にやらせてもらって、すごく距離が縮まるきっかけがたくさんあったので。仕事ですけど旅行にも一緒に行ったり、ありがたいなと思ってます。

あやめさんの成長を身近で感じることとかありますか？

ファッションがどんどん可愛くなっているなっていうのはすごく思います！　元々可愛かったけど、なんかより洗練されていっているのを近くで見て……これからも楽しみだな。まだまだ若いので、これからどうなっていくんだろうなって、すごく楽しみです。

乃木坂46のメンバーになって気がついた、自分の好きなところはありますか？

えー、なんだろう。自分の中ではあんまり好きじゃないところやコンプレックスとか、いいとも悪いとも思ってなかったような部分をファンの方が、こういうところが好きって言ってくださるのがすごくうれしくて。例えば、私は別にそんなこと思ってなくても、野生児感があるとか（笑）。完全に育ちのせいなんですけど（笑）。別に普通にしているだけなのに、そういうところが好きとか言ってもらって。私のマインドが好きとか言ってくれるファンの方がいらっしゃると、そこが好きって言ってもらえるんだ、うれしいなって思います。素の部分を好きって言ってもらえるのはうれしいですよね。

8年半のたくさんの思い出の中でいちばん心に残っているものはなんですか？

ありすぎて……ひとつを選べないです。いろんなことがありすぎて。本当に一生分以上の経験をさせてもらった8年半だったから……思い出がありすぎる。

8年半、がんばれた原動力はなんですか？

メンバーもそうですし、スタッフさんとかファンの方もそうですし、周りの方々がすごく素敵な人ばかりで、人に支えられた8年半でしたね。乃木坂46じゃなかったらとかわかんないですけど、多分この環境じゃなかったら、こんなに続けられなかっただろうなって思います。

トップス¥14,080／シスタージェーン（ザ・ウォール ショールーム）　パンツ¥50,600（参考価格）、シューズ¥70,400（参考価格）／ともにガニー　リング¥1,980（2個セット）／ゴールディ　ソックス／スタイリスト私物

hair arrangement ideas

ひと手間で叶える、プチヘアアレンジ

bisへの出演権をかけた配信イベントがふたつ開催され、各上位に輝いた6名が簡単に真似できる
ヘアアクセを使ったアレンジ企画に登場！　ヘアスタイルをアップデートして春のおしゃれをもっと楽しもう♡

Photography_Yuichi Sakakibara　Styling_Momoko Harada　Hair & Makeup_Mai Tokunaga（BEAUTRIUM）, Mami Numata（ilumini.）Text & Edit_Arisu Onodera

about CAMPUS BOYS / GIRLS

全国の現役大学生・専門学生の男女からそれぞれの日本一を決める国内最大級のキャンパスコンテスト。昨年5月から配信を通して予選がスタート。予選ブロックにて好成績を収めた3名がbisへの出演権を獲得！　本選は今年1月より約50名が参加。

藍沢 苑。

ミクチャID 17955489

音楽家兼男装コスプレイヤー。変幻自在の配信者として毎日異なる一面をお届け。歌やダンスなどパフォーマンスの幅が広い！

USE ITEM

上から・ヘアピン（3本セット）￥7,150、ヘアピン（2本セット）￥8,800／ともにマサエ（ロードス）

シャツ￥12,100／ダーリッチ（YSM）　リング￥3,400／フロユム（ロードス）

黒髪に映えるキラキラヘアピンでアクセントを！

“bisの出演権を獲得するまで本当に大変でしたが、こうして撮影に参加することができて楽しさのほうが圧倒的に大きかったです。今回、スタッフのみなさんとひとつの作品作りに携われたことを大変光栄に思います。”

POINT

前髪を7：3に分け耳の上あたりにピンを3〜4個差し、短い前髪をニュアンスで出す。デザイン違いのピンが華やかな印象！

外側の髪の毛を軽めにとり、毛束を32㎜のコテで耳あたりの位置から外、内と波巻きにして柔らかいウェーブに。

早川夢菜

ミクチャID 16969583

リアル姉妹ユニット“More Sisters”として2024年8月にデビュー。ファンの方とのコミュニケーションツールとして配信開始

“撮影の雰囲気が心地よくてスカーフのアレンジも可愛く、すっごく楽しい時間でした♡　以前もbisに出演させていただき、またこうして大好きなファッション誌に載ることができてとってもうれしいです！”

ニット￥16,500／ダーリッチ（YSM）　デニム／スタイリスト私物

トレンドのスカーフと巻き髪でクラシカルアレンジ！

USE ITEM

スカーフ￥3,960／カオリノモリ（オーバーライド ルミネエスト新宿）

POINT

頭にスカーフを巻いて、あご下で軽く結ぶ。前髪を19㎜のコテで細かく巻いてニュアンスを。

32㎜のコテで髪の毛全体を巻く。外巻き、内巻きを交互にすることでボリューム感アップ！

みう

ミクチャID 18103766

看護師を目指し、日中は学校とアルバイトの毎日。配信は夜帯や隙間時間に行っている。趣味はドライブ。休日は300㎞ほど都内を運転したりすることも♡

“学生のうちにしかできないことに挑戦して新たな自分と出会いたいという気持ちでイベントに参加しました。何もかもが初めてで撮影は緊張しましたが楽しかったです。上手に笑顔を作れなかったことが反省点……（涙）。”

ジャケット￥12,980／アクレント

ファッションとのバランスでビッグリボンの甘さを調整！

USE ITEM

バレッタ￥3,960／カオリノモリ（オーバーライド ルミネエスト新宿）

POINT

作ったハーフアップのヘアゴムの上にリボンを付ける。甘いリボンはカジュアルなコーディネイトとバランスがとりやすい。

髪の毛全体をストレートアイロンで真っすぐにして、ヘアオイルでツヤを出す。耳よりやや高い位置でハーフアップを作る。

about Miss Pop Girl Season 2

今回で2度目の開催となる13〜19歳までの女の子が参加し、日本一ポップで可愛いteenを発掘するコンテスト。夢に向かって新たな挑戦をする彼女達を全面的にバックアップするテミスとbisがタッグを組み、配信イベントを勝ち進んだ3名が登場！

しゅな

ミクチャID 16946114

大阪府出身の高校2年生。モデルやタレントになる夢を持ち、今回のイベントに参加。期間中は毎日コスプレ配信を実施！

"撮影はすごく楽しく、モデルになりたいという気持ちがもっと強くなりました。絶対にグランプリを取って活動の場を広げ、たくさんの人に自分の存在を知ってもらえるようにがんばります！"

ねじって留めるだけ！クリップで作るツインヘア

カーディガン¥4,600／オルドット キャミソール¥1,390／神戸レタス スカート¥7,920／アクレント ネックレス¥31,600／ザ・フューチャーロックス（H3O ファッションビュロー）

USE ITEM

ヘアクリップ（2個セット）¥4,400／ザ ヘア バートウキョウ

POINT

毛先をワンカール内巻きにして完成。髪の長さを問わずに誰でも簡単にできる小粋なツインは時短なのもうれしい。

前髪を残し、センター分けした髪の毛のトップの毛束を軽くとり、ねじってクリップで留める。少し高めの位置が◎。

あやか

ミクチャID 18278512

キティちゃんLOVERの高校3年生。うさぎやメイドのコスプレをして日々配信中。人見知りな性格も配信が克服のきっかけに。

ゆるっとラフなお団子はシュシュで存在感増し増しに！

トップス¥7,600／オルドット イヤカフ¥8,800、リング¥17,600／ともにマサエ（ロードス）

USE ITEM

シュシュ¥3,300／ボテテ

"初めての配信イベントで緊張しましたが、たくさんのリスナーさんが応援してくれて挑戦してよかったなと感じました。撮影も上手にできるか不安でしたが、スタッフのみなさんのおかげで可愛い写真に仕上がってうれしかったです！"

POINT

ヘアゴムでラフなお団子をひとつ作り、毛先を正面もしくはサイドから見えるようにやや左右どちらかに出して整える。

シュシュは落ちないようにお団子に結びつける。最後にシュシュの形を整える。後れ毛を少し出すことで大人っぽい印象に。

ゆいね

ミクチャID 18287528

ラーメン、K-POP、アイドルが大好きな高校2年生。書道が得意！　マイペースながらも負けず嫌いな性格。配信は雑談がメイン。

POINT

ハーフアップを作って結び目の上に隙間を作り、その間に毛先を通す。その下にもうふたつ同じ状態のものを作る。

残りの髪をまとめて左右どちらかにひとつに結ぶ。5〜6㎝あけてゴムで結び、結び目の上に隙間を作って毛先を通す。

髪の長さに合わせて2〜3回繰り返し、カチューシャをつける。顔まわりの毛をストレートアイロンで軽くウェーブをかける。

どんなシーンにも活躍する簡単くるりんぱアレンジ

USE ITEM

カチューシャ¥29,700／ジェニファーオーレット（ザ ヘア バートウキョウ）

トップス¥11,000／ダーリッチ（YSM）

"イベントへの参加も配信の活動も初めてでしたが応援してくださる方々のおかげで楽しく参加することができました。可愛いヘアメイクや衣装など撮影も初めてでしたが楽しかったです！貴重な体験ができてモチベーションも上がりました。"

girlie alliance
私とガーリーをつなぐもの ▶▶ No.9

bisと親和性のあるさまざまな分野のクリエイターにインタビュー。今までの遍歴やクリエイションの裏側に迫る。今回はカンヌ国際映画祭にて国際映画批評家連盟賞を女性監督史上最年少で受賞した山中瑶子監督が登場。

Text_Michiru Tobita Edit_Megumi Shimbo

Yoko Yamanaka
𝕏 dwnwakeup

1997年生まれ、長野県出身。19歳で撮影、初監督した『あみこ』がPFFアワード2017で観客賞を受賞。国内外で評判を呼んだ最新作『ナミビアの砂漠』のブルーレイがハピネットファントム・スタジオより5月9日に発売予定。

最新作『ナミビアの砂漠』より ©2024『ナミビアの砂漠』製作委員会

どんな幼少期を過ごされていましたか？

保育園のころは、写真などを見返すと群れから外れて無表情でひとり遊びをしている子どもだったようです。わりと早くから絵を描いたり黙々と作業をするのは好きだったみたいで、絵画教室にも10年くらい通っていました。きっかけは忘れてしまいましたが、絵画教室に通う前から母と動物園に行ってキリンの絵を描いたり、雨の日には家の中で花瓶のデッサンをしたり、いろいろなところで絵を描いていた記憶があります。なので、おそらく母親がやりたかったことをやらせてもらえていたんだと思います。

小学校時代はどうでしたか？

小中と集団生活をするうちに、大人に対して不信感が募っていき、次第に反抗的な態度を取るようになっていきました。日本の教育の根幹にある「みんなで同じ方向を向きましょう」という方針に適合できなかったことが大きいです。当時小学校の担任で意識の高い先生がいたのですが、うちのクラスだけ休みの日などにボランティア活動をさせられたりしていたんです。そのころ感じた、ひとりひとりの意思や自我を尊重してもらえなかった記憶が今でも鮮明に残っていて、そこから世界に対する不信感のようなものが根底に根付いていきました。作っている映画にもそのような意識が表れていると思います。『魚座どうし』はそのころの担任の先生が嫌だった記憶を思い出して作りましたね。考えてみればほかの作品でもまともな大人が出てきたことはあまりないのでいい大人というものが描けないのかもしれない（笑）。

映画にハマったきっかけは？

高校の美術の先生がきっかけでした。高校時代は、学校に行く時間に家は出るんですけど、まず映画を観て午後から学校に行き、気になる授業だけ出席したりしていて。美術の授業には必ず出ていました。その先生は社会に適合できていない、いわゆる〝先生〟のイメージからはかけ離れた人だったので、当時はこういう大人もいていいんだな、とかなりポジティブに捉えていたんですが、今思い返すと変なところもたくさんある人でしたね。その先生が芸術とは何かということをかなり意識的に教えてくれていたのでありがたかったです。そういう人と10代のうちに出会えたのは自分にとって大きなことでした。

大学の進路を決めた理由は？

高2のとき進路希望を書かねばならず、やりたいことは特になかったのでどうしようかと思っていたのですが、そのときちょうど映画にハマっていたので映画を学べる学校を調べて志望校にしたんです。そこから模試のたびに志望校を書き続けているうちに気持ちが固まっていきました。はじめから特段に映画監督を目指していたわけではなく、子どものころから毎日同じ時間に起きて仕事に行くのは難しいだろうなと思っていたので実は会社勤め以外ならなんでもよかったんです。

日本大学芸術学部に入学されましたが、入学後すぐに映画を撮り始めたのでしょうか。

受験期間中に映画監督という仕事は曖昧な職業だし、女性のロールモデルになるような人もそもそも人数が少なかったので、一体どうしたら映画監督になれるんだろう……と真面目に考えていました。そのとき「撮影所システムもない今、助監督になっても仕方が

初監督作品『あみこ』より

ないし、映画監督になるにはPFF（ぴあフィルムフェスティバル）に入ることが必要だ！」と思ったんです。だから大学生になったら映画を作ってPFFに応募するぞ、と意気込んで入学したものの、いざ大学に行ってみると授業の進捗が遅くて、卒業制作でも30分尺の映画しか作れないという制約があったんです。当時はこのままだとPFFに辿り着く前にやる気が失われてしまうという焦りがありました。その結果、大学にもすぐに行けなくなってしまい、その後は映画をひたすらにいっぱい観て2年生に上がる際に大学を休学しました。相変わらず映画をたくさん観続けているうちに、このまま映画だけ観ていると、自分が理想としているものと、自分ができることのギャップがどんどん開いていって映画が撮れなくなってしまうのではないかと思い、直近のPFFに出そうと思って作ったのが『あみこ』ですね。3月が締切りだったので9月ごろから考え始めました。

『あみこ』は主人公も高校生ですし、ご自身の体験を基にしていたのかと思っていました。

当初、エドワード・ヤンみたいな映画を作りたいと思っていたのですが、19歳には描けることも限られていたので、知らない範囲のこと、想像でしかないことよりも、知っていることのなかから物語を描いたほうがいいのかなと思っていました。当時シナリオの先生だった古厩智之監督の「半径5メートル以内から始めなさい」という教えにも影響を受けました。私は自分の半径5メートル以内で映画を作るとむしろ稚拙だったり、独りよがりになったりするのではないかなと思っていたんですが、むしろそういうパッションを感じられたほうがいいということだったんでしょうね。

でも『あみこ』はそのパッションだけでなく、映画愛にも溢れた作品ですよね。

そうですね。たった1年間で得た知識を躊躇なく使えるところはすごいですよね。明らかなオマージュなんて、今だったらできるかわからないですね。無知だからこその強さというか。

何か参考にした作品はありますか？

先ほど言ったエドワード・ヤンは当時夢中になってはいたのですが、これは真似できないなとすぐに気がついたのでオマージュや参照はしていません。たくさん映画を観ていると きに、いいシーンだなとかいい撮り方だなと思ったことはメモしていて、それをそのまま取り入れたりしていましたね。精神性でいうと、イエジー・スコリモフスキの『早春』や、テリー・ツワイゴフの『ゴーストワールド』の影響は強いかもしれません。

映画の技法は観た映画から学んでいったんですね。

マスターショットについての分厚い本などをいろいろ買って読みましたが、ハリウッド映画を参照したりしていて、学生の自主映画では再現できないことも多くあまり参考にならなくて。"一から自主映画を作ろう！"というような簡単なハウツー本みたいなもののほうが役に立ちましたね。

PFFに向けて準備を進めていったわけですね。

そうですね。過去のPFF入選作品で観ることができる作品は全部観たり。こういう作品が好まれるんだな、ということを分析したりしていました。だから『あみこ』は意外と、傾向と対策じゃないですけれど、いろいろ作戦を練って作っていて、ただやりたいことだけをやっていたわけではないんですよね。

『あみこ』はPFFで入選、観客賞を受賞し、さらに世界各国の映画祭にも行かれたと思いますが、その当時を振り返るといかがですか。

1年間、月1くらいのペースで各国の映画祭を回っていたのですが、遊びにいっているわけでもないし、映画祭での自分の立ち位置もわからず大変でした。さらに日本に帰ってきたときの生活もめちゃくちゃで、ストレスが結構大きく……。でもそのときの経験があったおかげで、今回『ナミビアの砂漠』であちこち行っていますが、それぞれなんのために行くのかがやっと理解できるようになってきましたね。

そのころ映像のお仕事は何か並行してやっていたのでしょうか。

ちょうど2月のベルリン国際映画祭に参加しているときに『21世紀の女の子』の脚本を出さなければならないタイミングだったのを覚えています。5月にはまた別の映画祭と映画祭の間で、『21世紀の女の子』の撮影をしていました。

『21世紀の女の子』が公開された当時は若い女性監督の方々が一気に紹介されていくタイミングでもありましたね。

15名の監督が参加したオムニバスでしたが、今思うとああやって人数を可視化することはとても重要なことだったんだなと思いますね。（企画、プロデュースを担当した）山戸結希監督は当時、今の私と同い年くらいだったと思うのですが、よくやったな、と驚きますし、こういうことを考えていたのかな、と当時の山戸監督が見ていた景色を身をもってわかってくるようになってきましたね。

『21世紀の女の子』のあとは、どんな作品を撮っていましたか？

文化庁のプロジェクトに応募して35㎜フィルムの短編『魚座どうし』を作りました。また三浦透子さん、古川琴音さん主演で『おやすみ、また向こう岸で』という単発オリジナルドラマも並行して作っていました。コロナ前で5年以上前のことになります。そのころからいくつか長編の企画はあったんですが、どれも途中で降りたり、モチベーションが保てなくなったりしていたところでちょうどコロナ禍に入りました。一度休みたかったというか、自分が何をやりたいのかが結局わからなかったので、リフレッシュしようと思いました。その後すぐ京都に移住しました。京都は東京と違って流れる時間がゆっくりで、そこに最初は救われていたのですが、2年目くらいからは時間がたくさんありすぎて物事を考えすぎてしまったのか、だんだんと精神的に不調になってしまって。企画はたくさんあるのにもう現場に戻れないかもと思い始め、このままではいかんと思って2年前に東京に戻ってきました。そのとき、それまでずっと長く伸ばしっぱなしだった髪の毛を切ったのですが、そこからすべてがうまくいき始めたんです。また、インドにも行っていたんですが、帰ってきてから『ナミビアの砂漠』を一気に書き上げました。精神的に参っていたところから抜け出せた感がありましたね。鬱だったときに書いていたものは結構支離滅裂だったりしたので、抜けられた人間が書いたものになってよかったです。

今もほかの作品をいろいろと準備されているのでしょうか。

まったりですけどあります。まったりにしておかないとモチベーションを保てないので。根を詰めて取り組むのは半年くらいがちょうどいいんですよね。『ナミビアの砂漠』は2023年の5月に企画が動いて、12月末に完成して、その5カ月後にはカンヌにいました。

ご自身の作品を通してのテーマはありますか。

完成してほかの人が見たときに見えてくるものがあるかもしれませんが、普段テーマから映画を作るわけではないので自分ではわからないですね。こういう感情とか、こういう情景が見たいという細部からしか書けないので、大きなテーマは設けてないです。

作品作りのきっかけはどういうところにあるんでしょうか。

どうしたら映画になるかの糸口は手を動かしているうちに見えてくるというか、とりあえず書いてみて、そこから見えてくるものを手掛かりにして立ち上がってくることが多いです。なので、散歩をしているときにふと閃いたり……ということはまずないです。

映画監督を目指すきっかけになった映画や音楽はありますか。

音楽でいうと、マイ・ブラッディ・ヴァレンタイン、レディオヘッド、ニルヴァーナは中学生のときの三大巨頭ですね。この3つのバンドは自分にとって、ものを作りたい人の初期衝動そのままのようなイメージで。中学生のころはまだ映画にはハマっていなかったので、音楽を聴くことによって、何かを表現したいという創作への想いを募らせていました。マイブラは今でも聴くと初めて聴いたときの衝撃を思い出すことができるのですごいなと思います。

ご自身が監督を目指したときにはロールモデルとなる女性監督はあまりいなかったとおっしゃっていましたが、今は女性監督としての使命感や目指すことは何かありますか？

以前、山戸監督と大林宣彦監督のトークイベントに行ったのですがそのとき大林監督が「映画はまだ50％しか撮られていない。それは男性達が作ってきた作品です。残りの50％はあなた達が作っていってください」というようなことをおっしゃっていて、そこまで言い切ってくれる人は当時ほとんどいなかったので大きな勇気をもらいました。映画を作る人間としては、傑作なんてものはもう映画史においてはすでにたくさん生まれているからそう簡単に作れないんだ、と言う人も多いと思うんですが、そんななかで、大林監督のその発言には感銘を受けました。今後はさまざまな属性の人が監督をするだけでまだ誰も観たことのない映画がどんどん作られていくんだろうなと思います。女性監督としては日ごろそこまで意識していないんですけど、がんばらなくてもすでに新たな50％の一部なんだと思うとむしろ気が楽ですね。もちろんもっと女性が業界内にのびのび身が置ける環境を作ったり、ということはもはや当たり前なので、むしろ意識的にのびのびとやらないといけないなと思います。

これから映画を作りたい女性にとっても心強い言葉ですね。

そうですね。使命感はあえて持とうとしなくても好き勝手やっていきたいし、ほかの人達もそうできるようになってるといいなと思います。私は元々素行が悪いので（笑）、周りの人達からもこいつはのびのびやらせるしかない、と思われてるからかもしれませんが、「女性監督として大変なことはないですか？」と質問されると、意外と答えに困ってしまうんですよね。なので私はこれからもいい意味で素行不良を目指していきたいなと思います（笑）。

35㎜フィルムで撮影された短編『魚座どうし』より

Past and Future

注目ライバーの過去と未来

bisの出演権をかけた特別オーディションをSHOWROOMで開催!
グランプリに輝いた3名がプロの手にかかり誌面に登場。
ライバーとして活躍する彼女達の過去と未来の話を深掘り。

Photography_Yuichi Sakakibara　Styling_Momoko Harada
Hair & Makeup_Mai Tokunaga(BEAUTRIUM)
Mami Numata(ilumini.)　Text & Edit_Arisu Onodera

荒井彩綺

saki__8.7

2009年8月7日生まれ。愛知県出身。ライバー歴は約4年半。地元名古屋のガールズポップユニット"ルチアーズ"のメンバーとしても活動中!

Q この春、挑戦したいヘアメイクは?

A 髪の毛を巻き巻きするのが苦手なので練習してふわふわの巻き髪でお出かけしたいです♡　メイクは春らしくピンクを取り入れたくて、ピンクとブラウンを掛け合わせたメイクを研究中です!

Q ライバーを始めたきっかけは?

A 小学5年生のときに受けた「スーパーティーンズコンテスト~2020・夏~」の3次審査がSHOWROOMでの審査だったため、オーディションを通して配信というものを知ってライバーとしての活動を始めるようになりました!

Q これからの夢は?

A 3月30日にルチアーズを卒業するのですが、自分自身の活動を通して、裏方として活躍するヘア&メイクアップアーティストになりたいと思うようになりました。ヘアメイクで新たな自分に出会えるうれしさを知ることができたので、私も誰かを輝かせるためのお仕事がしたいです。

Q bisの出演権をかけた今回のイベントはどうでしたか?

A 初めて雑誌に出演するなら絶対にbisがいいと思っていたので、このイベントに参加することを決めました。私は中学生で20時までしか配信ができないので、参加している方々のなかでは厳しい戦いでしたが配信当初に掲げた"ルチアーズを全国へ"という夢に向かってファンの方々も一緒にがんばってくれて1位になることができました。配信ルームのみんなと団結して夢を叶えることができてうれしかったです!

Q ライバーとしてのターニングポイントは?

A オーディションで配信が楽しかったので、その後もなんとなく続けていましたが始めてから9カ月くらい経ったころに本気でライバーの活動をしてみたいと思って今の事務所に所属しました。そこで社長から"アイドルグループを結成するオーディションを開催する"という話を聞き、最初はまったく興味がなかったんですが今、一緒に活動しているメンバーに何度も背中を押されて挑戦することにしました。そこからSHOWROOM審査を経てアイドルとしての荒井彩綺が誕生。ライバーとして配信を始めたことでアイドルとしての道も開け、楽しい毎日を過ごせていることが大きなターニングポイントだったと思います♡

Q 今日の撮影はいかがでしたか?

A 初めての雑誌撮影でとっても緊張しましたが、楽しくてあっという間でした。大人っぽいヘアメイクと衣装で今までにない私を撮っていただきました♡　撮影中はたっくさんスタッフさん達に"可愛い♡"って言ってもらえて知らないうちにお顔が赤くなってたみたい……(笑)。

ワンピース¥24,200/ランダ　チョーカー¥3,080/アネモネ(サンポークリエイト)　シューズ¥11,990/ナディア フローレス エン エル コラソン

佳華

pique2222

クリニックで受付として勤務しながら毎日配信を続ける兼業ライバー。好きなものはTWICE、ディズニー、コスメ集め♡

カーディガン¥7,700、キャミソール¥8,800／ともにペリキュール　スカート¥9,900／ダーリッチ(YSM)　チョーカー¥1,990／ナディア フローレス エン エル コラソン

Q bisの出演権をかけた今回のイベントはどうでしたか？

A イベント続きで大変な時期だったのですがbisさんの誌面にどうしても出演したく、どんな結果であっても挑戦しようと決意表明をしたら、リスナーのみなさんが一緒に最後まで走り続けてくれてこのような素晴らしい結果をいただくことができました。本当にリスナーのみなさんには感謝しています!　ありがとうございました♡

Q この春、挑戦したいファッションは？

A 普段から系統にとらわれずいろいろなテイストの洋服を着るのが好きなんですが、徐々に春の新作がお店に並び始めてピンクやイエローなど淡い色のアイテムが多く気になっています。あとはデニムをホワイトシャツなどと合わせて爽やかに着たりもしたいなぁと思います!

Q ライバーを始めたきっかけは？

A もともと配信に興味があって、インスタの広告で雑誌の読者モデルオーディションがあることを知ってライバーの活動をスタートしました。

Q 今日の撮影はいかがでしたか？

A 2024年はずっとイベントに参加して走り続けていて、このイベントが年内最後ということもあり大変だったんですが、みんなとの思い出がまたひとつ増えてとても幸せです。憧れのbisさんの世界観で撮影していただけて、ヘアメイクもいつもと違う雰囲気で新しい自分を引き出してもらえてうれしかったです。

Q これからの夢は？

A 配信を始めた当初は常に過去の自分に勝ちたいとストイックに追い込んでいたんですが、今はマイペースに自分らしく配信ができています。きっと自分が心から楽しんで配信をしている姿はリスナーのみなさんにも伝わっていると思うので、まずは自分自身が配信を楽しむことを大切にしながら見てくれている方々に笑顔や元気を与えられるライバーになりたいです。

Risa

iam_risan

2002年3月11日生まれ。石川県出身。ライバーとして数多く雑誌やイベント、CMなどに出演。今年初の写真集『YOLO』を発売。

Q ライバーを始めたきっかけは？

A 憧れのモデルと同じ雑誌に載れるチャンスがある配信イベントがあって、参加してみました。そこから配信の魅力に気づき、私のライバー人生が始まりました。

Q bisの出演権をかけた今回のイベントはどうでしたか？

A bisへの出演イベントは今回で2回目だったんですが、また絶対にbisの誌面に載りたいという気持ちがファンのみなさんに伝わって、あたたかい応援をしていただけました。最後までみんなと楽しく配信することができたのがすごくうれしかったです。そしてたくさんの方に応援していただけて感謝の気持ちでいっぱいです。

Q この春、挑戦したいファッションは？

A いつもはベーシックな色でコーディネイトを組むことが多いんですが、やっぱりあたたかくなってくると色ものが着たいです! パステルカラーなど少し柔らかい雰囲気に挑戦したいし、ファッションに合わせてヘアもピンクや赤を入れて明るくしたいです♡

Q 今日の撮影はいかがでしたか？

A 春号の撮影ということで、肌見せの衣装が印象的でした。洋服の見せ方がうまくいかなくてポージングに苦戦したりもしましたがスタッフのみなさんの支えがあり緊張せず、私らしく撮影に臨むことができました。衣装もですが、自分では絶対にしないふわふわのヘアがとても可愛かったです♡

Q これからの夢は？

A 配信は自分を表現できる場所のひとつで、応援してくださるリスナーさんのおかげでこれまでもいろいろな夢を叶えてきました。雑誌やCM、イベントにモデルとして出演させていただく機会も増え、自分の意識もどんどん変わってきているのでモデルとしてもっと活動の幅を広げていきたいです。

シャツ¥55,000、ベアトップ¥46,200／ともにブランカ(H3O ファッションビュロー)　ヘアピン¥47,300／ジェニファーベア(ザ ヘア バー トウキョウ)　ミュール¥10,890／ランダ　その他／スタイリスト私物

Girl's Fashion Diary

bis LEADERSのSNAP連載♥Vol.21

THEME：spring mood

今回、bis LEADERSが披露してくれたのは「今春のこだわりコーデ」。さらに、今号のテーマである「spring mood」にちなみ、ちょっとだけ“春の遊び心”をプラスしてもらいました。自分らしいひと工夫で、春のおしゃれをもっと自由に楽しんでみて！

Photography_Sho Ito　Cooperation_it Snap

What's bis LEADERS?

ミレニアル、Z世代を代表する多様化されたインフルエンサー集団。「可愛いだけじゃない、自分の中の多様な少女の心を持ち続けたい」。趣味、嗜好も無数に広がっている多様性の時代に、モデル、YouTuber、アイドルの枠にとらわれず、さまざまなジャンルで活躍する女の子達が集まって、主にbisの公式webやインスタグラムで、トレンドやカルチャーを発信。

bis LEADERS Fashion

佐野麗奈さん
モデル／インフルエンサー　22歳　群馬県出身　T163
reina.sano017

フレンチガーリーでおしとやかな雰囲気を意識しました。スナイデルのトップスは前のリボンがポイント。キャミソールとボレロのセットで、温度調節しやすいのがうれしいところ。花柄のトッコ クローゼットのスカートが上品さをプラス。アクセントにはチップとデールのピアスを選び、遊び心を忍ばせました。ジェラート ピケのふわふわ素材のバッグで優しい印象に。歩きやすいショートブーツを合わせた春コーデです。

遠藤奈子さん
MISS OF MISS CAMPUS QUEEN CONTEST 2023 準グランプリ
25歳　千葉県出身　T160
nako_12_en

シルク素材で肌触りのよさはもちろん、柔らかな雰囲気や上品さがポイントのアナイのワンピースに、ジャケットを合わせることでメリハリをつけました。ジャケットはゴールドのボタンもアクセントに。全体をキリッと引き締めつつ、ワンピースのふんわりとした素材感を引き立ててくれます。小ぶりで持ち運びやすいディオールのバッグや、歩きやすいダイアナのショートブーツで、見た目と実用性のバランスも重視。

今井優里さん
会社員／経営／広告モデル
24歳　大阪府出身　T159
youri2911

ホワイトのジャケットが主役です。ツイード素材でキラキラと光るところが遊び心を感じるポイントで、シンプルでありながら存在感を演出してくれます。ナチュラルビューティーベーシックのワンピースで上品さを加えつつ、淡いカラーのバッグとシューズで全体を爽やかにまとめました。アクセサリーはゴールドのピアスやリングを合わせることで、さりげなく華やかさをプラスしています。

竹内星菜さん
タレント／イラストレーター
31歳　兵庫県出身　T155
seina0227

春はやっぱり可愛いカラーを選びたい！　ということで、ホワイトをメインにしたコーデに。グレイルのトップスは袖についたパール調のパーツがアクセントで、上品さをプラスしてくれます。ジャンパースカートもおなじくグレイルで、さりげないきらめきがある素材が可愛らしく、春の明るい気分にぴったり。足元にはスタイルアップ効果抜群の厚底ショートブーツをセレクト。ブラックのバッグで全体を引き締めました。

※dマガジンbis春号特設ページで、今号のbis LEADERSのファッションアイテムをさらに詳しく紹介しています。

Dream Stage

MODECON Fashion Festaに潜入レポート

2019年1月にスタートし、時代に合わせた形で次世代のロールモデルを発掘してきたモデルコンテスト「MODECON」。2024年12月22日開催、東京渋谷コレクションのランウェイ出場権をかけたイベントでグランプリを受賞したのはルジェさん。東京渋谷コレクション専属モデルも集結し、大盛り上がりで幕を閉じた当日の模様をレポート！

Photography_Ryohei Takahashi Text & Edit_Yuri Tokoro

久しぶりのランウェイで緊張しましたが、心からステージを楽しめました！ ここまでファンのみなさんとがんばってきてよかったです。衣装のテーマは「クリスマスデート」。思い切って大好きな赤のワンツーコーデに挑戦しました。

KIRINZ イベントグランプリ

ルジェ

rujie.official

シンガー・モデル・アーティストとマルチに活躍。ライバー活動は今回のイベントが初だったものの、約1,300人参加の激闘を制し優勝。

KIRINZ（キリンジ）とは？

日本最大級のライバー事務所。新時代のロールモデルを発掘するライブ配信コンテスト「MODECON」の運営を中心に、そのほかZ世代をターゲットとしたさまざまなデジタル事業を手がける。

＼ たくさんの観客の前で堂々とランウェイ！ ／

このコレクションに携わるようになってから12年。子どもから大人まで幅広い出演者のとっておきのファッションを見られるのが楽しいですし、自分も歩いていてワクワクします。

大橋めりさ

melisa_ohashi

東京渋谷コレクションのアンバサダー。アパレルや広告を中心にモデルとして活躍。スタイリスト、デザイナーの資格も取得するほどファッション好き。

今日のランウェイも最高に楽しかったです。普段は大人スウィートなファッションが好きで、今回もそこをテーマにコーデを組んでみました。ほかブランドさんの服も着られてうれしかったです。

樺恋

karen040410

東京渋谷コレクションのレギュラーモデル。ランウェイモデルやファッション撮影会のモデルとしても活動。ガールズバンド「あさひおんがくたい」のメンバー。

私のリアルクローズは黒。クシュッとしたブーツが今季のお気に入りです。東京渋谷コレクションは出演者、スタッフが一丸となっていいステージを作り上げようとするところが魅力です。

JOAN

joan_mars_xx

東京渋谷コレクションのレギュラーモデル。ランウェイのほかファッション撮影会に出演し、普段はガールズバンド「あさひおんがくたい」メンバーとして活動。

Behind the Stage

東京渋谷コレクション 2008年よりスタートしたリアルクローズのファッションショー。「プチプライスでセンスよく着回す、センス次第でおしゃれに演出できる」がコンセプト。メンズ・レディース・ジュニアのモデルが日常スタイリングで登場。次回は2025年4月27日に開催予定。モデルエントリーについては東京渋谷コレクションの公式インスタ（@tokyo_coordination）からチェック。

協賛企業 APM.合同会社アサヒプロジェクトマネジメント／パッショーネフォトセッション／TSC model School／beauty_rink／DrJEEKAHNS. Club AtomTokyo／ヘアーサルーンジャガー六本木店／株式会社メルコーポレーション／スポーツキッチンファクトリー／株式会社ハインカム／ダブルトールカフェ原宿／赤坂青野製菓

水野しずのカフェ・ド・人間性

森香澄

2019年にテレビ東京に入社。アナウンス部に配属され、スポーツ番組やバラエティ番組を担当。2023年に退社し、フリーアナウンサーに。

水野しず

聞き手、イラストレーター。

今回はドラマや、バラエティなどでもとにかく引っ張りだこな、フリーアナウンサーの森香澄さんに、アナウンサーとしての気構えや、メンタルを保つ方法などについて伺いました。

Artwork&Interview_Shizu Mizuno

水野しず（以下、しず）：今日の撮影はいかがでしたか？

森 香澄（以下、香澄）：楽しかったです。普段は着ないような洋服を着させていただいたので。

しず：普段はどういう服を着るんですか？

香澄：わりとカジュアルが多いです。ジーンズとか！

しず：昔からそうなんですか？

香澄：昔はフリルがついていたり、可愛い系統が多くて。でも、そういう洋服をお仕事で着ることも多いので、プライベートはどんどんカジュアルになってきました。

しず：女の子っぽい洋服が好きだったんですね。

香澄：今も好きですよ。大学時代は花柄が流行っていて、よく着てました。でも、卒業してまず会社員になったので、そのころはオフィスカジュアルな服を着てたし、フリーになってからはよりカジュアルになっていった感じです。

しず：森さんって「わかりやすさ」のあるものに憧れているところと反抗しているところが両立しているように見えます。

香澄：そうかもしれないです。流行は好きなので、ファッションを真似したりとかはするんですけど、でも大衆に紛れたくないみたいな気持ちはやっぱりあるというか（笑）。

しず：王道の流行とはズラして取り入れている感じでしょうか。

香澄：ふふふ（笑）。そうですね、自分の中のこだわりを作っているかもしれないです。意味を持たせたい、みたいなのはありますね。

しず：ちゃんと社会性もあるんだけど、でもキャッチーさへの反骨心も持っているところが森さんっぽさですよね。

香澄：流行に乗ったそのままのファッションはあまり好きじゃないかもしれません。ベージュが流行ったときは、あえてビビッドな色が入った洋服を選んだり、全身ブラックコーデをしてみたり。個性だけで戦う強さはないし、世の中に迎合していたい気持ちもあるけど、その中で個性を出したい欲張りなところもあるっていう。

しず：自分のことをかなり客観的に見ていますよね。

香澄：ふふふ（笑）。アナウンサーって一歩引いて俯瞰する仕事なので、そういうクセがついちゃってるのかもしれないですね。

しず：自分のことも常に俯瞰するクセがあるんでしょうか？

香澄：そうですね。どうやって見られているかは常に考えています。

しず：フリーのアナウンサーとして独立をするきっかけはあったんですか？

香澄：会社員時代は、辞めたらできることが増えるなっていう気持ちがあった一方、会社に守られているからこその安心感もありました。そうやって過ごす中で、やってみたいことがどんどん増えてきて、それらを天秤にかけたときに「人生一度きりだからもっといろいろなことに挑戦してみようかな」と思ったんです。そしてどうせなら、早いほうがいいかなって。

しず：フリーになっていちばんやりたかったことって？

香澄：お芝居ですね。まったくやったことのないジャンルで、興味がありました。

しず：積極的に感情を表現するという意味ではアナウンサーのお仕事と真逆ですよね。

香澄：アナウンサーの仕事ももちろん楽しかったです。確かに感情はしまっておくことが多いけど、その場の見えない関係性を頭の中で整理して、どういうふうに進めたら円滑に進むかっていうのを計算して、番組の尺とかも考えて……。ロジカルに番組に携わったことは楽しかったんですけど、お芝居のような感情を大切にすることもお仕事としてやりたいと思うようになっていって。

しず：演技をするときは何か切り替えたりします？

香澄：いただいた役に対して、この人はこのときどういう感情なのかなっていうのはまず自分で考えるけど、どちらかというと監督と一緒に作っていくイメージでやってます。事前に自分で動き方まで作っちゃうと、AIみたいになってしまうので。

しず：余白を作った状態でその場に臨むんですね。

香澄：そうですね。アナウンサーのときは、自分の中で完璧にして持っていくけど、お芝居は自分の中で完璧にしているというよりは、みんなで作り上げるイメージがあるので、わりと人に頼ってます。

しず：逆に邪魔になっちゃうから？

香澄：はい。馴染まなくなってしまうので。

しず：完全な状態にも心地よさがあると思うし、不完全な状態にもそれはそれで心地よさがあると思うんですけど、どっちのほうがしっくりきますか？

香澄：私、ひとつのことをみんなで作るのが好きなんですよ。バラエティもそれに近いものがあると思うんですけど。ひとりで完結するのって、あまり面白くないなって。自分の中でその先がないというか。もっと広がる世界にいきたいなっていう思いがあります。

しず：話を聞いて気になったんですけど、アナウンサーの「完璧」って具体的にはどんな状態ですか？

香澄：尺どおりに収めるとか、情報をミスなく的確に伝えるとか、まんべんなく話を聞くとか、制作の意図を汲み取って円滑に進めるとか。それらが最低限で、当たり前にミスは許されない。そこにプラスして、どういう質問をするかとか、どういう順番に聞い

普段はカジュアル

て面白くするかとか、興味を持ってもらうようにどういう話し方をすればわかりやすくなるか、みたいなところも求められます。

しず：やるべきことが多い仕事ですね。

香澄：だから俯瞰的な視点が必要なんですよ。

しず：でも、完璧でありながら創造性も発揮していかなきゃいけないのってなんだか矛盾しているようにも感じるし、難しそう。

香澄：難しいですね。高いレベルでアナウンサーとか解説者を続けられている方は、本当に多才だと思います。

しず：それも楽しそうですけど、未知なことを追求したい気持ちが上回ったんですか？

香澄：そうですね。学生のときから学生キャスターみたいなことをやらせていただいて、その後、テレビ局のアナウンサーを丸4年やっている中で、とてもいろいろな経験ができたので。まだやれることももちろんあったかもしれないですが、違うことをやってみたいっていう気持ちが強かったです。私はスポーツの仕事が多かったんですけど、オリンピックもワールドカップも経験させていただいて……当時は忙しすぎてバタバタでした（笑）。だけど、とにかくやるしかないみたいな感じで。

しず：スポーツは学生時代から興味があった？

香澄：野球もサッカーも競馬もぜんぜん知らなかったです。だから、ルールから勉強しました。最初は何を言っているのかまったくわからなかったです。外国語を勉強するような感じでしたね。でも、例えば競馬なら、取材した馬が勝ったりすると感情移入しちゃうし、シンプルにうれしいって思うようになっていって。

しず：素敵ですね。今はどういうことに興味があるんですか？

香澄：メイクやファッションはもともと好きなので、こうやって雑誌に呼んでいただいて、好きなことが仕事につながるのはうれしいですね。あと、音楽やアイドルも好きです。アイドルはK-POPも日本のアイドルも。ひとりでカラオケへ行くこともあります。J-POPも演歌も、なんでも歌います。

しず：自分の時間が充実していますよね。

香澄：昨日は絶対に焼き肉の気分だったけど、仕事から帰る時間が遅く開いているお店がなかったので、家でひとり焼き肉をしました。途中で網を買って帰って（笑）。

しず：これは網というか、グリル？　お店にあるロースターみたいな。行動力がありますよね（笑）。ひとりで韓国旅行へ行ったりもしているそうで。森さんのセルフメイクのこだわりのポイントを聞いてもいいですか？

香澄：ベースメイクですね。もちろん、まつげとかアイシャドウもこだわってるんですけど、でも結局はベースが肝心だなって。筆で塗るのがいいのか、スポンジで叩くのがいいのかとか、そういうのも研究してます。

しず：人前に出るお仕事の方にメイクについてお話を聞くと、どういう自分を見せたいかとか、精神論になることが多くて。メイクを通してその人の自己認識や社会との関わり方や、自分の守りたい部分が見えてくることも多いんですけど、森さんのこだわりは完全に技術論ですね（笑）。

香澄：あはは（笑）。ハマると突き詰めたくなるタイプかも。

しず：ご自身へのコンプレックスをメイクで昇華しようって動機がないんですよね。受け入れているというか。

香澄：自分でも前向きだとは思いますね。メイクでもあまり自分を隠すような感じではないです。どちらかというと楽しむみたいな。

しず：マインドがギャルですよね。ひとりでもどこへ行っても楽しめるみたいな。

香澄：あははは（笑）。

しず：メンタルが崩れる瞬間ってないんですか？

香澄：崩れづらくなりました。これまでいろんな経験してきたからだと思うんですけど。アナウンサー時代は人と比べられることも多くて、よく悩んでました。でも、自分の中で落としどころを見つけられるようになっていったら、ちょっとずつ楽になっていきました。最初はいろいろな声を真に受けていたし、メイクもどんどん濃くなっていったりもしました。隠したいところが増えていって……。でも、今は自分が納得できていればいいやって思えています。

網を買う

しず：Instagramとか見ていると、自分のマイナスを埋めなきゃと思っていそうな人が多いように感じます。どうしたら森さんみたいになれるんですか？

香澄：例えばメイクだと、これが自分だっていうものを見つけられるといいのかなって。自分の中で納得できていれば、人と比べることも減っていくと思うので。

しず：自分の環境を変えてみたいとか、新しいことにチャレンジしてみたいという人もたくさんいると思うんですね。そういう人にも、一歩踏み出してみようかな、と思える考え方があれば教えてもらいたいです。

香澄：転職を考えていますとか、どうやったら一歩踏み出せますかとか、私のところにも相談がきますよ。私は、いいところと悪いところを考えることが大事なのかなって思います。辞めたときのデメリットと残ったときのメリットを比べたりとか。リスクマネジメントみたいな感じだと思うんですけど。私はリスクを取ってもワクワクする挑戦に一歩を踏み出そうと思ったから、独立を選びました。もちろん大変ではあるけど、仕事がなければ最悪バイトをすればいいじゃん、それも楽しそうじゃんと思って（笑）。

しず：自分のことだけに集中すればいいんでしょうか？

香澄：守るものがなければ、その考え方でいいんじゃないかなって思います。

しず：不安なことはない？

香澄：ありますよ。ありがたいことに今はお仕事をいただけていますけど、入れ替わりの激しい世界ですし、代わりはいくらでもいるので安泰でもないですよね。でも抗ってもしょうがないので。だから、目の前のお仕事をひとつ一つ丁寧にやっていけばいいかなと思ってます。

しず：素敵な考え方ですね。お休みの日は、どういうことをして過ごしていますか？

香澄：友達とご飯へ行ったり、ドラマを観たり。韓国ドラマも好きだし、歴史モノもラブコメも幅広く観ます。お芝居のためっていうわけではなく、本当に好きでずっと観てますね。移動中とかお風呂とかで、ずっと。

しず：友達はどういうタイプが多いんですか？

香澄：ハッキリ言ってくれる子。

しず：日程を決めたり、予約を取ったりするのも早そうですね（笑）。

香澄：そうです、みんなせっかちです（笑）。

しず：今後やってみたいお仕事はありますか？

香澄：ミュージカルに出てみたい。感動するものを作り上げたいので。

しず：合理的な方法で前向きになっている人が舞台で大きい声を出していると思うと、テンション上がりますね。今後も森さんが大きい声を出しているところを見ていきたいのでがんばってください。

香澄：あははは（笑）。ありがとうございます。

Featured Girls

ご当地アイドル「いぎなり東北産」がbis初登場！

東北地方出身のメンバー9人によるアイドル「いぎなり東北産」は、「ももいろクローバーZ」や「私立恵比寿中学」の姉妹グループとして話題沸騰中！ bisの世界観に溶け込んだ、個性豊かなメンバーをご紹介。

Photography_Shota Suzuki
Styling_Nozomi Kobayashi
Hair & Makeup_Haruna Yamaguchi, Rena Sasaki (Three PEACE)
Text & Edit_ Akie Kojima

【Shinju】カーディガン¥9,090／ナディア フローレス エン エル コラソン　ワンピース¥14,300／プリヴェヴェ（パフデザインズ）　ヘアピン（5つセット）¥47,300／ジェニファーベア（ザ ヘア バー トウキョウ）　ネックレス¥2,640／アネモネ（サンポークリエイト）　【Yuna】ワンピース¥27,500／キャンディ ストリッパー　トップス¥2,749／フィリー　ヘアピン（2つセット）¥5,830／ザ ヘア バー トウキョウ　【Hikaru】ブルゾン¥28,600／キャンディ ストリッパー　イヤリング¥5,300／kokosora（ロードス）　【Rine】イヤリング¥4,070／アイ　その他／スタイリスト私物　【Hinano】ワンピース¥23,100／イムズ　トップス¥3,990／ナディア フローレス エン エル コラソン　イヤリング¥4,400／コルザフラップ　【Waka】フーディ¥7,700／ローリーズファーム（アダストリアカスタマーサービス）　ワンピース¥7,590／モアセルフラブ　ヘアピン（7つセット）¥39,600／ジェニファーベア（ザ ヘア バー トウキョウ）　ネックレス¥2,290／ナディア フローレス エン エル コラソン　【Karen】アンサンブル¥14,080／リルリリー トーキョー　パンツ¥7,700／ローリーズファーム（アダストリアカスタマーサービス）　イヤリング¥24,200／masae（ロードス）　【Miu】シャツ¥11,650／サージュブティック　スカート¥15,400／リュアユーイン（パフデザインズ）　イヤリング¥13,200／masae（ロードス）　【Kahya】トップス¥3,300／プニュズ　チュールトップス¥13,200／プリヴェヴェ（パフデザインズ）　パンツ¥4,389／スピンズ　付け襟¥5,390／リトルトリップトゥヘブン 下北沢　イヤリング¥2,970／アネモネ（サンポークリエイト）

Miu

藤谷美海　2005年3月9日生まれ　特技：人と話しながら秒数を数えること　趣味：動画編集。ファンクラブやYouTubeにも投稿中！　最近の思い出：成人式の日にひいおばあちゃんに振袖姿を見てもらえたこと。一緒に編み物をできて幸せでした♪

吉瀬真珠　2003年6月22日生まれ　特技：人に合った漫画紹介　趣味：アニメ鑑賞と漫画を読むこと。家には漫画が1000冊以上あります　最近の思い出：メンバーと行った沖縄。東北産の楽曲にある沖縄の曲をみんなで歌えて楽しかった！

Shinju

Kahya

伊達花彩　2005年3月21日生まれ　特技：歌とダンス。アイドル歴10年なので自信あり！　趣味：ゲーム。お兄ちゃん（宮世琉弥）の影響でFPSにドハマり　最近の思い出：家族旅行。お父さんと妹の楽しそうな姿を見られるとうれしい

橘 花怜　2003年10月21日生まれ　特技：食品サンプル作り　趣味：青春モンスターなので、いろんな瞬間から青春を感じる出来事を集めるのが好きです♡　最近の思い出：昨年末のライブで、ずっと目標にしていた武道館ライブがサプライズ発表されたこと！

Karen

Waka

安杜羽加　2002年10月30日生まれ　特技：縄跳び。小学生のときからはやぶさという技が大得意です！　趣味：料理。お菓子作りも大好きです　最近の思い出：メンバーと行った沖縄で、パワーストーンを使ったブレスレットを作ったこと

律月ひかる　2001年7月31日生まれ　特技：ポエムを書くこと　趣味：お笑いやアメリカンコメディを見ること　最近の思い出：可愛いシールを集めるのが好きで、今流行っているボンボンドロップシールとおはじきフレークシールをGETできました♡

Hikaru

Yuna

葉月結菜　2002年9月15日生まれ　特技：MC。東北産でMCを担当していたら得意になりました！　趣味：自然があるところを旅行すること　最近の思い出：メンバーで沖縄に行けたこと。3日間みんなで沖縄料理を堪能できて最高でした♡

北美梨寧　2002年5月28日生まれ　特技：編み物。イヤーマフを大量生産して配り歩いてます　趣味：K-POPアイドルのライブ鑑賞　最近の思い出：ネットショッピングで買った服を一気に開封して、ひとりファッションショーを開催したこと！

Rine

Hinano

桜 ひなの　2004年5月6日生まれ　特技：人のあだ名を考えること　趣味：カラオケ。友達とはもちろんお母さんともよく一緒に行きます♪　最近の思い出：成人式。地元の同級生たちがみんな応援してくれて、もっともっとがんばろうと思いました！

info

2025年もライブで盛り上がろう！

『いぎなり野音LIVE'25』
2025年4月26日(土)
東京・日比谷公園大音楽堂

『タイトル未定』
2025年7月9日(水)
東京・日本武道館

詳しくはこちらからチェック！

RAFFLEくじ開催決定！

誌面未掲載のアザーカットを使用したオンラインくじを開催。ここでしかGETできない限定グッズをぜひ手に入れてください。販売期間：2025年3月1日（土）12時00分～3月22日（土）23時59分まで

詳しくはこちらからチェック！

bis

ケラスターゼから新生ヘアオイル誕生!
あらゆる髪質にアプローチする5種のラインナップ

名だたるサロンで愛用される、ケラスターゼのヘアオイルシリーズが進化。調香師によって丁寧にブレンドされた香りと、髪質に合わせて選べる5種のラインナップで、あらゆる髪の悩みにアプローチします。環境に配慮したリフィル式を採用し、地球への優しさも実現しました。

ユイル クロノロジスト N 75㎖ ¥8,580、フルイド オレオリラックス R、ユイル シカグロス、ユイル シカエクストリーム R すべて75ml ¥5,940、3月24日発売、ユイルスブリム R 75㎖ ¥11,000 '24年9月25日発売〈問合わせ先〉ケラスターゼ☎03-6911-8333

シュウ ウエムラから新発売! 3つの質感が変化する毛穴ディープ洗顔フォーム

オイリー肌の毛穴ケアに特化したブラック シリーズの新作。もっちり濃密な泥ペーストから爽快な泡へと変化し、頑固な皮脂・黒ずみを徹底洗浄。マイクロ スクラブと整肌成分配合で、なめらかな素肌を叶えます。

ブラック フレッシュ フォーミング マッド 125㎖ ¥6,270 3月14日発売〈問合わせ先〉シュウウエムラ☎0120-694-666

フェミニンな眼差しをひと塗りで演出!
NARSから煌めく9色のアイシャドウが限定登場

上品なピンクから深みのあるブラウンまで、魅力的な9色をセットにした特別なアイパレットが登場。マットからグリッターまでテクスチャーバリエーションも豊富で、魅惑的な目もとを実現します。ラベンダーの色香が漂う大人のための限定コレクションです。

NARS アフターグロー テンプティング アイシャドーパレット ¥7,700 3月21日発売〈問合わせ先〉ナーズ ジャパン☎0120-356-686

ANNA SUIから新感覚アイブロウ!
7色のカラーで魅せる、キレイが続く眉マスカラ

眉1本1本に絡みつく新処方で、メイクの印象をアップグレード。水や汗に強いワックスと特殊ポリマーで、美しい仕上がりが長時間持続します。5種の美容オイル配合と豊富なカラーバリエーションで、眉もケアしながら気分に合わせてスタイリングしよう。

アナ スイ アイブロウ マスカラ 全7色 7g ¥3,300 3月1日発売〈問合わせ先〉アナ スイ コスメティックス☎0120-735-559

バイユアの春夏新作コスメ! 光コントロールファンデ&彩るグロースティック登場

骨格の美しさを引き出す韓国発の光コントロール技術搭載のクッションファンデが新登場。毛穴ケア成分配合で、スキンケアしながらのメイクが可能です。さらにマルチに使えるグロースティックからは2色が仲間入り。自然な血色感と立体感をプラスしよう。

バイユア セラムフィット シルキーヌードクッションSPF50+・PA+++ 全3色 各15g ¥3,960 セラムフィット ボリューミング グロースティック03 ロージー / 04 シック 各4g ¥2,090ともに3月13日発売(2月27日公式オンラインストア・一部バラエティショップ先行発売)〈問合わせ先〉Hamee 株式会社 https://byur.jp/

累計450万個突破の美白美容液が
ディズニーキャラクター「マリー」デザイン登場

生ビタミンCの力でメラニンの生成を抑えて、しみ・そばかすを防ぐ人気美容液から、愛らしい白猫マリーのデザインが新登場。高保湿なのにベタつかない使用感と、7種の表情が描かれた個包装パウチで、毎日のスキンケアがもっと楽しくなります。

生VC美白美容液[医薬部外品]マリー限定デザイン 1㎖ ×28包 ¥3,960 3月19日数量限定発売 ※発売日は変更の可能性あり〈問合わせ先〉Aiロボティクス株式会社 info@yunth.co.jp

メイク崩れ防止の美容液UVパウダー&ミスト
舞妓はんから「化粧もち」の新提案

日本の伝統美と現代のニーズを融合した舞妓はんから、一日中メイクをキープする新アイテムが登場。皮脂・乾燥くずれをブロックするUVパウダーと、均一肌をキープする2層式ミスト。どちらも美容液成分配合で、桜の香りとともにメイクをガードします。

サナ 舞妓はん 化粧もち美容液パウダー ¥2,310 化粧もちおしろいミスト 75㎖ ¥1,540 3月4日発売〈問合わせ先〉常盤薬品工業 お客さま相談室(サナ)☎0120-081-937

スマートに持ち運び! ジュエルナローズから
リモハピ通勤リュックに待望の新色グレーが登場

リモートワークをHappyに彩る人気の通勤リュックに、落ち着いたグレーが仲間入り。15.6インチPCやB4サイズまで収納可能で、充実の内装とポーチ付属で小物もすっきり整理できます。雨かぶせ付きで大切なPCも安心の機能派デザインです。

リモハピ2 リュックサック B4サイズ ¥18,700〈問合わせ先〉エース株式会社 https://www.jewelnarose.jp/contact

“罪”と“おわび”の気分で楽しむ新感覚のお酒
女性に人気抜群の遊び心あふれる2本が登場

オリジナルクラフト酒を500種類以上揃えるクランドから、ユニークなネーミングとコンセプトで女性に人気の2本が登場。「罪」の甘美な誘惑と「おわびーる」の謝罪の心を、お酒に込めて表現。飲みやすさと遊び心で、家飲みやプレゼントにもぴったりです。

罪 魅惑イチゴ 500㎖ ¥2,200 おわびーる-まいるど- 350㎖ ¥890〈問合わせ先〉クランド https://kurand.jp/pages/inquiry

毎日1000㎎のビタミンCを手軽に摂取!
高吸収型パウダーサプリメントで輝く美しさへ

化粧品とヘルスケアの共同開発から生まれた注目の新ブランド。リポソーム化技術で吸収力と持続力を高めたビタミンCとシステインペプチドの相乗効果で美容効果を高めます。水なしで飲めるアセロラ風味のパウダータイプで、忙しい毎日でも続けやすいサプリメントです。

グラスーン リポブライト VC パウダー【健康補助食品】3g×14本 ¥3,240 3月10日発売〈問合わせ先〉常盤薬品工業株式会社 常盤薬品工業 お客さま相談室☎0120-875-710

bis編集部
〒112-8011 東京都文京区音羽1-16-6
☎03-5395-8177 ✉info@bisweb.jp

bisweb.jp
@bis_web　bis_web　bis Channel　bis_web　bis_web

Editor-in-Chief
Hiroyuki Aoki 青木宏行

Creative Director
Megumi Shimbo 新保めぐみ

Editor
Miki Kuwamori 鍬守未希

Web Editor
Haruka Komatsu 小松春香
Akiko Suehiro 末廣晶子

春号 SHOP LIST

今月号の掲載商品のお問い合わせはこちらから
◂ **https://bisweb.jp/column/164367**

NEXT ISSUE

夏号 2025年5月30日（金）発売

BACK NUMBER

2025年冬号 Ideal issue

COVER
浜辺美波

増刊COVER
大橋和也
（なにわ男子）

2024年秋号 Eternity issue

COVER
与田祐希
（乃木坂46）

増刊COVER
松田元太
（Travis Japan）

2024年7月号 Pride issue

COVER
Kep1er

増刊COVER
京本大我
（SixTONES）

“kokodeブックス”からご注文！ ▸ **books.kokode.jp**

PRESENT

1 2 3 金村美玖（日向坂46）
4 5 与田祐希
6 7 筒井あやめ（乃木坂46）
8 9 森 香澄

10 11 12 13 14 15 16 17 18
桜 ひなの, 安杜羽加, 橘 花怜, 律月ひかる, 北美梨寧, 伊達花彩, 藤谷美海, 葉月結菜, 吉瀬真珠
（いぎなり東北産）

サイン入りチェキをプレゼント！

右の応募券をはがきに貼り、①〒住所 ②氏名 ③年齢 ④職業 ⑤電話番号 ⑥欲しいチェキの番号 ⑦今号で好きな企画2つを明記のうえ、〒112-8011（住所不要）光文社bis編集部「チェキプレゼント」係までお送りください。2025年5月29日(木)締切り（当日消印有効）。当選結果は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。※雑誌公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方はこの号のほかの懸賞に入選できない場合があります。いただいたはがきの個人情報は、抽選と賞品の発送にのみ使用し、そのほかの目的には使用しません。